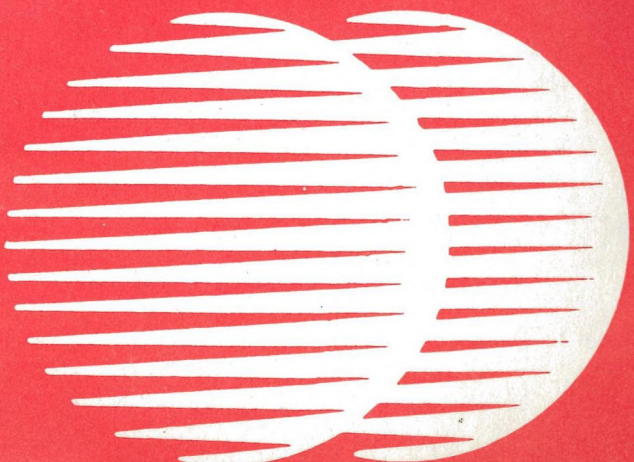
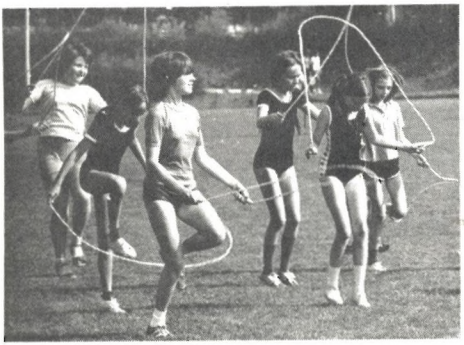
A testnevelés tanítása

XXI. ÉVFOLYAM
1985 | 3
AZ OKTATÁSI MINISZTÉRIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA





Boros Jenő felvétele

TARTALOM

Testnevelést mindennap! 65

Dr. Keczer Tamás: Megérett a feltétele, hogy a jövő tanévtől általánossá tegyük Csongrád megyében a mindennapos testnevelést 66

Horváth András: Az SZMT is megtalálta feladatát 68

Rácz István Pálné: Legfontosabb a rendszerességre szoktatás 69

Dr. Fábián Tibor: A jó bornak is kell a cégér — avagy sikersztori a propagandáról 70

Dr. Zámbó Géza: A sportszervek, sportegyesületek szerepe, feladatai a mindennapos testedzés teljes körű megvalósításában 72

Nagy László: Mindennapos testnevelés egy városszéli iskolában 73

Szalai József: Még változatosabb foglalkozásokat 74

Dr. Thékes István: „Társadalmi méretű lett" 77

Ivanics Géza: Módszertani útmutató a magnetofonkazettára kidolgozott testnevelési és játékfoglalkozásokhoz 78

Bak István: Középiskolában is életképes 87

Gyógytestnevelés 89

Észrevételek, hozzászólások 92

Könyvismertetés 94

Szakterületünk tudományos életéből 96

Felelős szerkesztő:

Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:

Balázsné Kustos Mária
Burka Endre
Gyenge József
Dr. Nagy György
Pádár Károly
Dr. Székely Gabriella
Dr. Szigeti Lajos
Dr. Takács Ferenc

Rovatvezetők:

Dr. Andor György (Sport és nyelv)
Dr. Csider Tibor (Gyógytestnevelés)
Somorjai László (Riportok)
Szentgyörgyi Zoltán (Ötletek, újdonságok)
Lovas Albert (Képanyag)

E számunk szerzői:

Bak István testnevelő tanár, Szeged; **dr. Csider Tibor** tudományos kutató, Bp.; **dr. Fábián Tibor** testnevelési és sportfőelőadó, Szeged; **Horváth András** az SZMT sportbizottság vezetője, Szeged; **Ivanics Géza** testnevelő tanár, Makó; **dr. Keczer Tamás** osztályvezető, Szeged; **Koncz Sándorné** gyógytestnevelő tanár, Pápa; **Nagy László** igazgató, Makó; **Nagy Sándor** testnevelő tanár, Leányfalu; **Rácz István Pálné** tanítónő, Kiszombor; **Soltész Józsefné** gyógytestnevelő tanár, Bicske; **dr. Süli József** újságíró, Kiszombor; **Szalai József** igazgató, Szeged; **dr. Thékes István** tanár, Szeged; **dr. Zámbó Géza** a Csongrád megyei TSH elnökhelyettese, Szeged.

ISSN 0563—2021

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1046 Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. Postafiók 33. Telefon: 211—200 — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója — Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető a hírlapkézbesítő postahivataloknál és a Posta Központi Hírlap Irodánál (postacím: Budapest V., József nádor tér 1. — 1900) közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215—96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egész évre 42,— Ft — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 16. sz. alatti hírlapboltban.

Universal Nyomda, Eger. 85 1482 4650 pld.
Felelős vezető: Hangácsi József.

Testnevelést mindennap!

„... többnyire az iskolára tartozik, ... hogy olyan megfelelő segédeszközökről gondoskodjék, amelyek elősegítik az egészség ápolását, a test edzését és erejének megőrzését.

. . .

Mindegyik életszakaszban, de különösképpen a gyermekkorban nagyon kellemetlen, sőt alig elviselhető az iskolai órák nyomán keletkező szellemi kifáradás, ezért egyrészt a helyes elrendezéssel minden rossz hatás megelőzésére és a féktelen szabadosság összes lehetőségének kiküszöbölésére törekszünk, de ugyanakkor arra is szükség van, hogy az egyhangúság feloldása és a fegyelem szigorúságának enyhítése érdekében a fiatalok alkalmat kapjanak a vidám szórakozásra és az elmélyült tanulás következtében kimerült szellemi erőik felfrissítésére. Az iskolák igazgatói lelkiismeretesen törődjenek azzal, hogy ezen a téren minden jól elrendezetten és rendzavarás nélkül történjen.

. . .

Két formája van a szellemi felfrissülésnek, az egyik a rendes forma, amely az egészség folyamatos fenntartása és a szellemi erők regenerálása miatt szükséges: a másik a rendkívüli forma, amelyet csak bizonyos időben alkalmaznak; az első lényege a mindennapos gyakorlás, a másikra viszont nyáron kapnak lehetőséget az ifjak, munkájuk és szorgalmuk jutalmaként egy vagy két szünetnapot engedélyezve számukra, kijelölve ennek eltöltésére a megfelelő helyet, ahol a szellemi felfrissülés sikeresen bekövetkezhet.

Az elsőt, vagyis a mindennapos felfrissülésre szánt helyet a városban, s ha lehetséges, az iskola, illetőleg a tanárok lakása közelében kell kijelölni, hogy ők megfelelőképpen szemmel tarthassák a játékkal szórakozó növendékeket; ha azonban ez nem megoldható, akkor minél közelebb a városhoz szemeljenek ki megfelelő nagyságú területet.

Nem szükséges, hogy a másik, a nyári tartózkodásra szánt hely a városban vagy annak egészen közelében legyen; valamivel messzebb is eshet tőle, de ne többre, mint egy órányi járás; ne legyen gazdasági művelés alatt; fekvése és sok fának, lombnak kellemessége, friss források csörgedezése tegye vonzóvá."

(Ratio Educationis, A tanulóifjúság egészségének gondozása. 1777.)

A Szeged—szőregi Általános Iskolában napközis foglalkozáson a kötélhúzás jó játéknak bizonyul

Megérett a feltétele, hogy a jövő tanévtől általánossá tegyük Csongrád megyében a mindennapos testnevelést

DR. KECZER TAMÁS

Csongrád megyében abból indultunk ki, hogy nem törődhetünk abba bele, hogy az általános iskolai tanterv tanítási ciklusonként öt testnevelési foglalkozást ír elő. S tulajdonképpen így született meg a mindennapos testnevelés. A mindennapos mozgás eddigi léte négy szakaszra bontható.

Kezdjük az előzményeknél. Amióta iskolarendszer van, az egész világon arra törekedtek, hogy naponta legyen testnevelés. Hazánkban az ötvenes évektől kezdve több kezdeményezés történt, ezek közé sorolható a rádiótorna, a munkahelyi testnevelés, a tévétorna. Az ötnapos munkahét bevezetésével azonban óriási törés következett be, egyre inkább elterjedt a mozgásszegény életmód.

A testnevelés helyzete az alsó tagozatban a leghiányosabb, tulajdonképpen ott, ahol az igényt kellene felkelteni. A kisiskolás gyermek ebben az időben már számos kényszer hatása alatt áll. Korlátozódik a mozgásszabadsága, s ezért ilyen irányú vágyát kielégíteni nem tudja. Ezek az állandósuló kényszerhelyzetek sem a testi, sem a lelki fejlődésére nincsenek jó hatással. A gyermeket legalább 6 éves korától jó lenne napi szakszerű testedzésben részesíteni. Mégpedig jól képzett szakemberek irányításával, akiknek legfontosabb feladatuk a gyermek tervszerű képességfejlesztése lenne. A jelenlegi helyzet azonban — szerencsére megyénk kivételével — az országban messze elmarad a jogos igényeknyektől. Ma az alsó tagozatban a testnevelés legjobb esetben is egy tantárgy a többi között, és sokszor boldogok lehetünk, ha van olyan tanító nénink, aki felismeri legalább a testedzés fejlesztő hatását. Az igazsághoz tartozik, hogy a jelenlegi kedvezőtlen helyzethez nagyban hozzájárul a tárgyi és létesítményfeltételek elmaradottsága is. De még azokban az iskolákban sem megnyugtató a helyzet, ahol van tornaterem, mert az alsó tagozatosok általában kiszorulnak onnan.

Ilyen körülmények között meglepetéssel fogadták 1982-ben Mészáros Pálnak, a csongrádi Széchenyi úti Általános Iskola igazgatójának bejelentése, hogy egy olyan óratervezetet állított össze, amelynek lényege, hogy minden nap szervezett keretek között tartható testnevelési foglalkozás. Ezt az ajánlatot 1983-ban megismételte. A megyei művelődési osztály vezetése úgy döntött, megvizsgálja az elképzelés bevezetésének lehetőségét. S tulajdonképpen ekkor kapott zöld utat a csongrádi elelképzelés.

Kísérletképpen három iskolát jelöltünk ki a papíron lévő ötlet gyakorlatban való megvalósítására. Az iskola kiválasztásnál több szempontot is figyelembe vettünk, így egy jó tárgyi és személyi, valamint létesítményfeltétellel rendelkező szegedi iskolát, egy városszéli s mostoha körülmények között dolgozó makói intézményt, valamint az ötletet adó csongrádi iskolát jelöltük ki a próbára. El is indult a munka: kazettákat gyártottunk, írásvetítőhöz szükséges anyagokat biztosítottunk, s az alsós napközikben óratervet, foglalkozástervet adtunk. Ezzel egyidőben létrehoztunk egy kutatócsoportot, s ez a stáb végezte feladatát a három iskolában. A kutatás feladata az volt hogy olyan anyagot adjunk tanárkollégáink kezébe, amely szakmailag, fiziológilag ellenőrzött, tudományosan igazolt. Sőt a személyiség formálását is biztosítja. Ezek figyelembevételével válogattuk össze a kutatócsoportot. *Ivanics Géza* testnevelő képviselte a szakmát, *Kishalmi Zoltánné* főiskolai adjunktus az elméleti tudományos megállapításokat tette, *dr. Madarász István* orvoskandidátus pszichofiziológiai oldalról közelítette meg a feladatot, *dr. Nádudvari Tiborné* pedig mint gyakorló pedagógus kapcsolódott a stábhoz, *Dr. Rigó Józsonné* a pedagógiai intézetet képviselte, biztosította a kutatási eredmény megjelenését, a pedagógusok továbbképzését, de ugyanilyen fontos szerep jutott *dr. Fábián Tibornak*,

akinek elsőrendű szerepe a menedzselés lett.

A szervezésbe önálló szakfelügyelőt állítottunk be. Ő irányító, ellenőrző, tanácsadó feladatot kapott. Rövid idő kellett, hogy megkezdődjenek a kontroll vizsgálatok, amelyek alapján lemérhettük, milyen változásokat hozott a gyerekeknél a mindennapos mozgás. A szakemberek kimutatható eredményekről számoltak be, kedvezően alakult a gyerekek fiziológiája, ügyesebbek voltak, nőtt a tanulók figyelemkoncentrációs ideje, javult a reakcióidő, változás történt az önszabályozó rendszerükben, de mindezekről nemcsak a kutatói stáb számolt be, hanem kedvező volt a visszhang a szülők, a tanárok részéről, sőt a tanulók önkontrollja is igazolta a megállapításokat. Egy év után bátran jelenthettük ki, hogy a mozgás iránti motivációs bázisunk kiépült. A kísérletben részt vett gyerekek igénylik a mozgást, mert hozzászoktak.

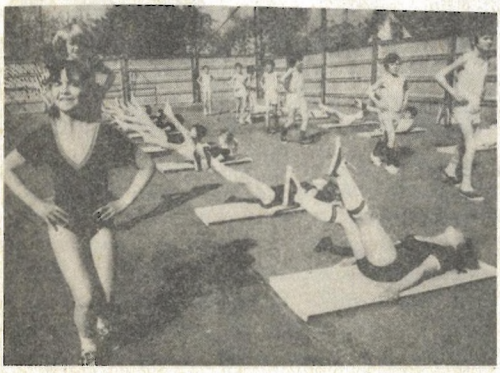
A három iskolában tapasztalt kedvező változások szinte kényszerítettek bennünket, hogy szélesítsük a kört. Kiadványokat szerkesztettünk, a napközis nevelőknek kétnapos továbbképzést tartottunk az elmúlt tanév megkezdése előtt, valamint közvetlenül is inspiráltuk az igazgatókat arra, hogy álljanak a mindennapos testnevelés ügye mellé. Nem titkoljuk, beépítettük a jutalmazási rendszerünkbe is az ilyen irányú elismerést. A szakfelügyelő jelzése alapján külön kértük az iskolavezetőket egy-egy jól dolgozó napközis vagy testnevelő munkájának elismerésére. Így a mostani tanévben 61 Csongrád megyei iskolában került bevezetésre a mindennapos testnevelés. A tapasztalatok azt mondatják velünk, hogy 1985—86-ban már megyénk általános iskolái közül 90 százalékában lesz mindennapos testedzés. Hiszen ami tegnap még elegendő volt, ma már kevésnek bizonyul, létesítményben, felszereltségben és módszerekben egyaránt. Nagyon aktuálissá vált, hogy még nagyobb sebességre kapcsoljunk a felvilágosító munkában, amely az előbb említett lényeges kérdéseket — a gyerekek fejlődése érdekében — napirenden tartja a szülők körében is.

Végül szólni kell a távlati terveinkről. Egyelőre természetesen erőnk egy részét arra a harcra kell fordítanunk, amelyet a meg nem értés miatt kell folytatnunk. Akadnak, akik azt tartják, hogy az iskolai testnevelés feltételeinek javítása helyett először lakásokat, kórházakat, orvosi rendelőket kellene építeni. Aligha sejtik ezek az ellenzők, hogy a testnevelés, testedzés és a sport színterei az embert, az egészséget szolgálják. Szerencsére megyénkben egy olyan országos hírű kezdeményezés bontakozott ki, amelyhez nem is annyira létesítmény kell, hanem elsősorban pedagógusi és szülői megértés. A mindennapos testnevelés továbbélése, fejlődésének üteme nem is elsősorban a testnevelőkön, hanem a pedagógus társadalmon múlik. A felső tagozatban több foglalkozási változat kidolgozása folyik. A középiskolák közül három intézményben kísérletezünk, azon gondolkodunk, hogyan lehetne ott is szélesíteni a kört, hogyan tudnánk megvalósítani, hogy a középiskolában ezek a foglalkozások már lakossági „csalogatók" is legyenek. S itt kapcsolódik a szülői házzal való törődés. Rájöttünk, ha a család szokásrendszerébe beépül a fizikai állapot karbantartása, akkor nem fog hiányozni a gyerek mindennapjából sem.

A Szegedi Erdészeti Szakközépiskolában a mindennapos foglalkozások végén előkerül a labda is

A makói Bajza József Általános Iskolában nincs tornaterem, de a mindennapos testnevelés a tanteremben is végezhető. Sőt ha kell, a padot is igénybe lehet venni

Jó szolgálatot tesz a makói Bajza József Általános Iskolában „felfedezett" tornalap, így még a bitumenen is le lehet feküdni



A tornalap sokrétű használhatóságát a makói Bajza József Általános Iskola tanulói is bizonyítják. A felvételeket Gyenes Kálmán készítette

Az SZMT is megtalálta feladatát

HORVÁTH ANDRÁS

Napjaink egyik legtöbbet vitatott kérdése az iskolai testnevelés helyzete s jövője. Az elmúlt években — minden jószándékú erőfeszítés ellenére — nem sikerült a kellő mértékű előrelépés, a tervezett változások megvalósításában. Lehet azon vitatkozni, hogy az iskolai testnevelés és sport melyik területén vannak a legnagyobb gondjaink — s természetesen különböző eredményre lehet jutni. Érvek sajnos találhatók bőségesen az általános iskolákban, a középfokú tanintézetekben s az egyetemeken, főiskolákon tapasztalható tendenciák miatt.

Véleményem szerint mégis a legrosszabb a helyzet a szakmunkásképzőkben. Itt a képzés jelenlegi gyakorlata eleve megkérdőjelezi a rendszeres mozgás lehetőségét. Hiszen a gyakorlati héten a munkahelyeken minimális lehetőség van a szervezett testmozgásra. A jövő munkásgenerációjának egészsége olyan cél, amely a szakszervezetek számára is komoly feladatokat tartalmaz. Ezért kapcsolódott be örömmel a Szakszervezetek Csongrád Megyei Tanácsa is 1984. november 1-től a „rendszeres testedzés" középfokú tanintézeti kipróbálásába.

Hogyan gondoltuk a mozgalom eszközeivel segíteni ezt a nagyon fontos munkát? Először is az SZMT sportbizottsága — természetesen együttműködve a korábbiakban már gyakorlatot szerzett a szakemberekkel — kidolgozta saját feladatait. Lehetőségeinket figyelembe véve elsősorban a Szentesi 603. Számú Ipari Szakmunkásképző Intézet munkájához kívántunk segítséget adni, ebben az iskolában működik tanulói szakszervezeti alapszervezetünk.

Nagyon fontosnak tartjuk, hogy megnyerjük a közvéleményt, s itt elsősorban saját tagságunkra, azon belül is az érintett szülőkre, valamint a nem szakos pedagógusokra, szakoktatókra gondolok. Az ő segítségük, támogatásuk, sokszor egyszerűen

megértésük döntően befolyásolhatja a sikert. A rendszeresség szempontjából a legtöbbet a munkahelyek segíthetnek. Ezért hívtuk meg a legtöbb szakmunkástanuló gyakorlati oktatását végző munkahelyek szakszervezeti titkárait, sportfelelőseit az elmúlt év novemberében az iskolába, megbeszélésre. Itt ismertettük velük az elképzeléseket és a kérdéseket is. Már eddig is igen komoly segítséget kaptunk tőlük. Kiemelkedő a Kontakta szentesi gyáregységének hozzáállása. A gyakorlati oktatást végző szakoktatók vezetik a foglalkozásokat, a szakszervezeti bizottság anyagi támogatása révén megoldották a tanműhely hangosítását. Így mód nyílt a munkahelyi testnevelésben már kipróbált zenés gimnasztikai anyagok felhasználására is.

A Vízművek az úszásoktatást segítette s segíti ma is, amikor eszmei összegért biztosított bérletet a tanulóknak. A rendszeres testedzés tárgyi feltételeinek bővítésében is segítettek a szakszervezetek. A SZOT sportosztálya 15 ezer forintot adott felszerelések beszerzésére, a szentesi szakmaközi bizottság sportfelszereléseket vásárolt az intézet számára. Az SZMT tervezi a kipróbálásban kiemelkedő munkát végző pedagógusok, szakoktatók elismerését. Néhányan május 1-én kaptak jutalmat. Ami Szentesen eddig történt talán nem sok, de híven tükrözi azt, hogy egy értelmes cél érdekében mindenki szívesen tesz meg minden tőle telhetőt.

Az említett példák biztatóak, s amikor az időjárás is kedvezőbb, egyre több szabadtéri létesítménnyel rendelkező üzem kapcsolódik be a munkába. Ilyen összefogás mellett a „mindennapos testnevelés" kiterjesztése a középiskolákra és a szakmunkásképző intézetekre — ha gyors sikerrel nem is —, de biztos eredménnyel kecsegtet.

Legfontosabb a rendszerességre szoktatás

RÁCZ ISTVÁN PÁLNÉ

Iskolánkban e tanév elejétől tértünk át a mindennapos testnevelési órák tartására.

Huszonöt éve tanítok, tanulmányaimat levelező hallgatóként fejeztem be, emiatt a testnevelés tantárgy tanításában nem voltam gyakorlott.

Iskolánk hamar bekapcsolódott az iskolaotthonos rendszerbe — így a tantárgycsoport elosztásánál megváltam a testnevelés tanításától.

Tavaly újabb fordulat kapcsán (1—3. osztályos felmenő rendszer) életemben először első osztályhoz kerültem, és a tantárgycsoport felosztásánál a testnevelés tanítását kaptam. Gyalogtúrázni, kirándulni nagyon szeretek (10 évig vezettem országos vándortábort), de a tornatermi órákat nem kedvelem.

Lehet, hogy ennek egyetlen oka, hogy az iskolában nincsen tornaterem. Bár nagyközség Kiszombor, 5000 lakója van és 600 gyermek jár iskolába, mégsem került eddig sor (vagy pénz) a megépítéséhez.

A testnevelési foglalkozásokat egy 10×6 méteres tornaszoba elnevezésű tanteremben tartjuk a téli időszakban. Nagy lépésnek tartottuk az előrehaladást, amikor a Szegeden megtartott előkészítő tanfolyamon megtudtuk (megláttuk), hogy is lehet tanteremben, különösebb eszközök nélkül jól megmozgatni a gyerekeket. Különösen elgondolkodtatott Ivanics Géza szakfelügyelő megjegyzése — miszerint: „Miért üljön a kisgyerek reggel 8-tól délután fél 5-ig (a szünetek kivételével), amikor nincs elfáradva?" (ismerve a kisgyermekek óriási mozgásigényét).

Igazgatónk a tanévnyitó ünnepélyen kihirdette a szülők előtt, hogy ezentúl minden nap lesz testnevelés. Ennek legjobban a gyerekek örülnek azóta is. Minden tanteremben hangszórót szereltek, és a szegedi művelődési központ oktatásechnikai cso-

portjától rendre érkeznek az irányított testnevelési hangszalagok.

A mi feladatunk ezeken az órákon a padok rendezése, szellőztetés biztosítása, az ügyes átöltözés felügyelete és óra után a visszarendezés.

Amikor az idő melegebbre fordult, azon gondolkodunk, az iskolánktól hárompercre levő futballpályára visszük az átöltöztetett gyerekeket, és magunkkal viszünk egy olyan kis magnót, amely elemmel is működik. Erről hallják a gyerekek a jól megszokott, nyugodt irányítást.

A testnevelés gyakorlatanyagának változatossága céljából tv-tornákat és aerobiklemezről való részleteket is hozzávesszünk a közös gyakorlatok anyagához. Azt gondoljuk, hogy még több gyerek végzi szívesen az esti tornát, ha tudja, hogy másnap ezt az iskolában eljátsszuk, és ügyességét megdicsérjük.

A Kiszombori Általános Iskolában a tornaszobában az ügyességet kívánó játékos versenyek mindig nagy szerepet kapnak

A jó bornak is kell a cégér — avagy sikersztori a propagandáról

DR. FÁBIÁN TIBOR

Történetünk tulajdonképpen egy újságcikkel kezdődött. 1982 októberében a Népsport akkor még létező „iskolai testnevelés" elnevezésű rovatában érdekes interjút olvashattunk „Mindennap testnevelés" címmel. Mészáros Pál, a csongrádi Széchenyi úti Általános Iskola igazgatója — merthogy ő volt a riportalany — szenvedélyesen bizonygatta, hogy a gyerekek egészséges életmódra nevelése csak akkor változhat igazán hatékonyá, ha az általános iskolában bevezetik a „mindennapos testedzést".

A Szekeres István által készített interjút valószínűleg sokan elolvasták, de az írás minden bizonnyal a feledés homályába merült volna, ha a szerző nem fedezi fel az ötletben rejlő nagy lehetőséget.

Alig egy év elteltével az újságíró újra ellátogatott Csongrád megyébe, és ezúttal negatív tapasztalatait tűzhette tollhegyre. (Elmaradt a remélt visszhang, passzívak maradtak az illetékesek.) Az írás megjelenését követően azonban váratlan fordulat történt.

Az érdekelt megyei sportszervek nem azt kezdték el bizonygatni, hogy milyen „objektív akadályok" miatt nem lehet az elképzelést kivitelezni, hanem elhatározták, hogy megpróbálják bevezetni Csongrád megyében a mindennapos testnevelést. Az azóta országos méretűvé terebélyesedett akció folytatása már közismert, ám az „Ifjúsági-díjas kezdeményezés" sikertörténetének elemzése során mindeddig kevés szó esett arról, hogy milyen mértékben befolyásolta a mozgalom kibontakozását a sajtó és a propaganda.

Már az akció kezdeti szakaszában nyilvánvalóvá vált, a sikeres kibontakozás egyik előfeltétele, hogy milyen hatékony-

sággal tudjuk az érdekeltekkel — gyerekekkel, pedagógusokkal, sportvezetőkkel — módszerünket megismertetni és elfogadtatni, továbbá ezirányú tevékenységünket megyénk közvéleménye előtt népszerűsíteni.

Amikor a megyei pedagógiai intézet mellett létrehozott „mindennapos" munkacsoport számba vette a feladatokat, a legfontosabb teendők egyikének tartotta a „sajtókampányt"! Hivatásszerető tollforgatóink és riportereink dicsőségére váljék: kezdettől fogva imponálóan remek partnerek voltak. Tucatnyi írás jelent meg — és jelenik meg még napjainkban is — a Csongrád megyei Hírlap, a Délmagyarország, no és a legfőbb patrónus, a Népsport hasábjain.

Népszerűsítette ügyünket a Népszabadság, a Népszava, a Magyar Ifjúság, a Képes Sport, a Köznevelés, a Sportvezető, a Pajtás, sőt a Tempó szabadidő magazin is.

Riportot készített a „mindennaposról" a Tv-híradó, a rádió, valamint a HÉT szerkesztősége. Ez volt a propaganda látványosabb része. Szerencsére az akció „menedzsereit" a kevésbé vonzó módszerek is érdekelték. A megye szinte valamennyi körzetközpontjában szervezünk szakmai bemutatókat, nyilvános testnevelési játékfoglalkozásokat, melyeknek nem titkoltan tapasztalatátadó, népszerűsítő célja volt.

A helyi pedagógiai intézet a tanévkezdést megelőzően háromnapos szakmai továbbképzésben adott biztatást a feladatra vállalkozó napközis nevelőknek és tanítónőknek. Az akció második szakaszában, amikor már — örömünkre — egyre inkább országos üggyé terebélyesedett a „mindennapos", nem sajnáltuk a fáradtságot a főhatóságok illetékeseinek agitálására. A múlt év júniusában diáksport fórumot rendeztünk, melyen a Művelődési Minisztérium a KISZ KB, a Magyar Úttörők Szövetsége, a Hazafias Népfront és az OTSH iskolai testnevelésben érdekelt vezetői minősítették pozitívan próbálkozásunkat. Véleményük egyben állásfoglalás is volt, amely azóta már a Minisztertanács 1985. április 26-i határozatában is nyomon követhető.

Felvállaltuk a „szakma" tájékoztatását is. Ez év januárjában a testnevelési és sportfőelőadókat, áprilisban pedig az ország testnevelési szakfelügyelőit ismertettük meg módszereinkkel.

Persze sokan nekünk szegezik mostanában a nagy kérdést: „Meddig bírjátok"? (Azaz mennyi ideig tartható életben az akció.) A válasz lehet érzelmi indíttatású: — „Ha a világot nem is váltjuk meg, az állóvizet azért felkavarjuk!" — És lehet racionális: — „Bármennyire is optimisták vagyunk, nemcsak rajtunk múlik az átütő siker."

Addig már eljutottunk, hogy a mindennapos mozgás létjogosultságát senki nem vitatja. De hogy ez a nagyszerű cél valamennyi iskolában a pedagógusok napi cselekedetének is részévé váljon, ahhoz bizony rengeteg újságcikkre, rádió- és tv-riportra, bemutató foglalkozásra és nem utolsó sorban érzelmi ráhangolásra, *szemléletváltozásra* van szükség!

A Szegedi Erdészeti Szakközépiskolában a mindennapos foglalkozás egyik fontos eleme az erőfejlesztés

A sportszervek, sportegyesületek szerepe, feladatai a mindennapos testedzés teljes körű megvalósításában

DR. ZÁMBÓ GÉZA

A mindennapos testedzés kipróbálása, bevezetése és elterjesztése a tanulóifjúság körében közös érdekünk a művelődési szervekkel, oktatási intézményekkel. A Politikai Bizottság 1984. februári állásfoglalása és a Minisztertanács 1985. áprilisi határozata döntően a tanulóifjúság testnevelésére és sportjára irányítja a figyelmet, és meghatározza közös feladatainkat.

A mindennapos testedzés — testnevelés — kipróbálása és bevezetése alapkoncepciójának kialakításánál a művelődési szervek jogosan igényelték a sportszervek és sportegyesületek aktív közreműködését. Több fórumon, a Csongrád megyei Tanács Művelődési és Ifjúságpolitikai Bizottsága Testnevelési és Sport Albizottsága ülésén, az MTA Szegedi Bizottsága Sportbiológiai Munkabizottsága ülésén és a sportfelügyelői értekezleten megvitattuk azokat a feladatokat, amelyek a mindennapos testedzés bevezetésével a sportszervekre, sportegyesületekre hárulnak.

Fontos feladatunknak tekintettük és tekintjük a mindennapos testedzés minden fórumon történő propagálását, a sportvezetők szemléletének formálását, az érdeklődés felkeltését, a mindennapos testedzés programjának cél-, feladat- és eszközrendszerének megismertetését. Sportegyesületi szinten a közreműködés mértéke objektíven is mérhető, mivel a koncepció szerint a tanulók közül az igazolt sportolók sportegyesületi, szakosztályi keretek között edzéseken részesülnek a mindennapos testedzésben. Sportlétesítmények és sporteszközök biztosításával is támogatták a sportegyesületek, a sportszervek a mindennapos testedzés bevezetését — az oktatási intézmények igényeinek megfelelően.

Versenyrendszerünket a jövőben úgy alakítjuk, hogy segítsük a tanulók tömeges és rendszeres foglalkoztatását, biztosítsuk az iskolai és szövetségi versenyek jobb összhangját, egymásraépítettségét. Bővítjük a sportegyesületek és a sportági szakszövetségek feladatrendszerét a diákversenyek és diákbajnokságok rendezésében, továbbá a tanulóifjúság versenyekre történő felkészülésének elősegítésében.

A művelődési szervekkel együttműködve támogatjuk a jövőben is a mindennapos programok eredményes megvalósítását. Az oktatási intézmények által igényelt szakmai segítséget sportegyesületi keretek között szeretnénk biztosítani.

A Szegedi Tarjánváros III. számú Általános Iskolában a mindennapos testnevelésben fontos szerepet kap a sportágra orientált foglalkozás

Mindennapos testnevelés egy városszéli iskolában

NAGY LÁSZLÓ

1983 októberében keresett fel bennünket, a Bajza József Általános Iskolát a megyei tanács művelődési oszályának főelőadója, hogy a mindennapos testnevelés kísérleti bevezetéséről tájékoztasson bennünket. Az iskolavezetés egyetértett a kipróbálásba való bekapcsolódással, megnyertük a testnevelés szakosokat, tantestületi munkaértekezleten többször is ismertettük a célt. Látogatást tettünk Csongrádon, a Széchenyi úti Általános Iskolában tájékozódtunk az ötletről, a tervről, majd hozzákezdtünk a tervezetünk elkészítéséhez. Segítséget jelentett a csongrádi iskola példája és néhány tapasztalat. Megfogalmaztuk a célt, felmértük a személyi és tárgyi feltételeket. Felhívást szerkesztettünk a tanulókhoz, amelyet a szülőkhöz is eljuttattunk. Úgy érzem, sikerült felkelteni az érdeklődést, s az elnevezésre vonatkozó pályázatra százával érkeztek ötletek. A „testnevelési játékóra" elnevezés végül is elemeiben közel száz tanuló ötletét tartalmazza. A február eleji bevezetés alapfeltétele szervezési szempontból, hogy január elején kellett teljes második félévi iskolai órarendet, illetve tantárgyfelosztást készíteni. Az órarend alapján lehet ugyanis meghatározni a testmozgás, a testnevelési játékóra helyét és a nevelők elfoglaltsága alapján a foglalkozásokat vezetőket, és még a helyet is figyelembe venni. A foglalkozást vezető nevelők mindegyikét bevontuk a kibővített iskolai testnevelés szakmai munkaközösségébe.

Az osztálytanítók, osztályfőnökök szülői értekezleten tájékoztatták a szülőket, azok nagy többsége örömmel fogadta a tervet. Az alsó tagozatos foglalkozásokat néhány kivétellel a napközi keretében szerveztük, és a napközis nevelők vállalták az irányítást. A megjelenés nyilvántartásához névsorokat készítettünk. A tornaszoba kis mérete és az öltöző hiánya miatt iskolánkban a testnevelési órákat fiú-leány csoportosítások kialakításával tartjuk a felső tagozatban. A testmozgás-foglalkozásokat is ugyanígy szerveztük, például 5-es leány, 5-es fiú, 7-es leány, 7-es fiú stb. A tervezésnél törekedtünk arra, hogy azonos csoportnak lehetőleg azonos nevelő tartson foglalkozást, ez néhány esetben lehetetlen. Február 6-án, hétfőn indítottuk az egész iskolára kiterjesztett kísérletet a megyei engedély alapján. Ivanics Géza magnókazettára dolgozta ki az 1—2., 3—4. osztályok egy ciklusra — 5 foglalkozásra — szóló programját, írásvetítőn kivetíthető képanyaggal motiválta a zenével kísért, gyerekezhez közel álló foglalkozási anyagot. Gondoskodtunk a nem napközisek bekapcsolásáról is.

Tapasztalatok

A nevelőtestület többségének hozzáállása jó, ügyet támogató, segítő.

Meglepő a tanulók lelkesedése, aktivitása, és nemcsak a kicsiknél, hanem a felső tagozatosoknál is közel 100 százalékos volt a megjelenés.

Probléma volt a versenyek időszakában a szakos nevelők távolléte miatti helyettesítés — ide zömmel nem szakosokat lehetett beosztani — de sokan és szívesen végezték, így foglalkozások nem maradtak el.

Az érdeklődés a módszer iránt széles körű. Bemutató foglalkozást tartottunk Csongrádon, a Tanárképző Főiskolán, szülőknek, a megyei munkabizottságnak, a makói és városkörnyéki igazgatóknak, szakfelügyelőknek, testnevelőknek, felvételt készített a Továbbképzési Intézet, a HÉT műsora, a Szegedi Körzeti Stúdió. Vendégünk volt a Népsport munkatársa, a Képes Sport, a nevelők továbbképzésén Csongrádon Ivanics Géza bemutatót tartott a napközis nevelőknek, cikket közölt a Csongrád megyei Hírlap. Érdeklődő leveleket kapott Ivanics Géza. A Tolna megyei sportfelügyelő a Szekszárdi 4. számú Általános Iskola testnevelőjével személyesen jelent meg, s örömmel nyugtáztuk, hogy 2 foglalkozás megtekintése után „értékes, hasznosítható" tapasztalatokkal távoztak.

Sajnos nem megoldott a mindennapos testnevelésben lelkesedő nevelők anyagi és erkölcsi megbecsülésének rendszere.

Összefoglalva — rendszerezve az iskolavezetés tennivalóit:

1. Iskolavezetői (vezetési) feltétlen egyetértés.

2. A tantestület megnyerése — különösen a napközis nevelőké.

3. A gyerekek lelkesítése, előzetes megnyerése, motiválása, hogy várakozással fogadják.

4. A szülők és a környezet tájékoztatása, megnyerése.

5. A foglalkozásokat vezetők felkészítése.

6. Eszközök biztosítása, például magnó, írásvetítő, játékok stb.

7. A feltételek javításának tervezete, esetleg több évre szóló program — szertár, öltöző, pálya, eszközbeszerzés stb.

8. Iskolai órarend időbeni elkészítése, és annak alapján a testmozgás-foglalkozások órarendjének elkészítése.

9. Folyamatosan napirenden kell tartani a kísérletet, a tapasztalatokat meg kell beszélni, a tanulók lelkesedését folyamatossá kell tenni.

Tapasztalataink alapján iskolánkban az 1984/85-ös tanévben a kipróbáláshoz hasonlóan az 1—8. osztályban szervezzük a mindennapos testnevelést.

MÉG VÁLTOZATOSABB FOGLALKOZÁSOKAT

A Szeged Tarjánváros III. Számú Általános Iskolában megvalósított mindennapos testnevelés tapasztalatairól

SZALAI JÓZSEF

I. A személyi és tárgyi feltételekről

Iskolánk 883 tanulója közül 410 alsó tagozatos napközis foglalkozás keretében, 292 felső tagozatos tömegsport keretében részesült mindennapos testnevelésben. (A többi tanuló sportegyesületben sportol.)

Az alsó tagozatos (napközis) testnevelési foglalkozásokat a napközis pedagógusok tartották meg — átlagosan jó színvonalon. Részükre a havi foglalkozási tervek elkészítéséhez, illetve egy-egy foglalkozás megtartásához a testnevelést tanító kartársak adtak értékes szakmai segítséget. (Sokszorosított szöveges-pálcikarajzos foglalkozási tervek stb.)

A felső tagozatos tanulók részére Farkas Aranka 2 lánycsoportban, Lázár Mária 3 lánycsoportban, Titkos Lajos 3 fiúcsoportban tartott foglalkozásokat. A tapasztalatok szerint a lányok szívesebben és nagyobb arányban vettek részt a foglalkozásokon, a fiúk még változatosabb foglalkozásokat igényelnek.

A rendelkezésünkre álló sporteszközök bővítésére a félév során 15 000 forintot fordítottunk. (Labdák, tornakarikák, ugrókötelek stb.) A foglalkozások számának növekedése miatt kétheti 6 órával nőtt a túlórák száma, ez a félév során összesen 54 óra többletet, illetve „A" sor szerinti óradíjjal számolva 2160 forint plusz bért jelentett. Mivel az iskolai testnevelés szempontjából legfontosabb követelménynek már az előzőekben is eleget tettünk (azaz testnevelési óráinkon alsó és felső tagozaton egyaránt megfelelő színvonalú munkát végeztek a kartársak, minden testnevelési órát tornateremben tartottunk), a minden-

napos testnevelés programjában nem a tárgyi és a személyi feltételek hiánya miatti gyenge tanórai munkát akartunk korrigálni, kiegészíteni, hanem újabb lehetőséget kívántunk biztosítani a gyerekek testedzéséhez.

II. A mindennapos testedzés szervezési és tartalmi feladatairól

A 134/1978. OM. számú utasítás alapján kéthetente min. 21 óra időkeretben kellene tömegsportot tartani. (Az 1983/84-es tanév első félévében 36 órában foglalkoztattuk a tanulókat, most 42 órát fordítunk a mindennapos testnevelésre.)

— alsó tagozaton a kétheti minimum 0,5 óra helyett kétheti 5 óra (Ez 10-szeres időtartam.)

— felső tagozaton a kétheti minimum 1 óra helyett kétheti 5 óra (Ez 5-szörös időtartam.)

Hogyan sikerült a foglalkozási időkeretet ilyen jelentős módon megsokszorozni annak ellenére, hogy a foglalkozásokra szánt tényleges időtartam csak jelentéktelen mértékben nőtt?

— Alsó tagozaton a mindennapos testnevelést a munkarend egy ésszerű átalakításával a napközis kartársak végzik (kötelező óraszámukban).

— A felső tagozatos, sportegyesületben sportoló tanulókat „felmentettük" a foglalkozásokon való részvétel alól, így a kétheti 42 óra csak az előzőekben nem említett gyerekek foglalkoztatására fordítható.

III. Az alsó tagozatos mindennapos testnevelésről (napközis testnevelés)

A cél az volt, hogy a gyerekek ügyességét, testi erejét, állóképességét fejlesztve megközelítőleg azonos szintre hozzuk mozgáskészségüket — felkeltve a mozgás-, a versengés- és a játékigényt.

— A tanulók részvétele 100 százalékos. Mivel az alsó tagozatos tanulók 90 százaléka napközis, jelentősnek tartjuk, hogy a reggeltől estig tartó iskolai elfoglaltságban minden nap van szervezett, irányított testedzés, ami a gyermekek napirendjében biztosítja az egészséges életmód igényelte ritmusváltásokat.

— A napközis pedagógusok szívesen végezték ezt a plusz feladatot, hiszen az egésznapos nevelés részeként tekintve ezt a programot, ők is látták a foglalkozások eredménye például a tanulmányi munka hangulatánál, intenzitásánál.

— A legváltozatosabb formákat tudomásul véve (például futó-kocogó napon való részvétel, uszodai foglalkozás, aerobik stb.) a pedagógus kollegák könnyen megnyerhetők a foglalkozások megtartására.

Gond:

a) A napközis csoportok nem juthattak a tornaterembe, a napközis testnevelést tanteremben, aulában, udvaron tartották. A továbbiakban jobban fel kell készülni az udvaron lebonyolított foglalkozásokra: megfelelő sportöltözék, a foglalkozások intenzitásának növelése stb.

b) Még nem volt megfelelő a higiénés feltételek biztosítása, a foglalkozásokra való öltözés rendje.

— A nem napközis alsó tagozatos tanulók részére egy külön csoport szervezésével biztosítottuk a mindennapos testedzést. (Ezt szaktanár irányította.)

IV. A felső tagozatos mindennapos testnevelésről

Célul tűztük ki, hogy fokozzuk a gyerekek edzettségét, sportműveltségét, felkeltve az igényt a rendszeres testedzés, sportolás iránt.

— A 299 tanuló részére 5 leány- és 3 fiúcsoportot alakítottunk. Ezenkívül a fiúknál — a DÉLÉP SC-vel való együttműködés keretében — az iskola tornatermében az iskola pedagógusa mellékfoglalkozás keretében kéthetenként 15 órás röplabda-foglalkozást tart tanulóinknak.)

A csoportok alakításánál a következő szempontokat érvényesítettük:

a) Minden nap legyen testnevelés (vagy testnevelési óra, vagy „mindennapos").

b) Figyelembe vettük, hogy az úttörőolimpiai versenyágakban a lányok kosárlabda, a fiúk röplabda labdajátékban szerepelnek — így a sportági felkészítésük eredményesebb lehet, mint korábban.

c) Szem előtt tartottuk a gyerekek érdeklődését, aktuális sportági fejlettségét, teljesítményét. Így például 2 lánycsoport, ahol a gyerekek viszonylag magasabb szinten teljesítették a kosárlabda-követelményeket, míg a többi csoportnál a játékosság és a tantervi követelmények fokozott érvényesítése történt.

— A tanulók részvétele önkéntes volt, a részvételi arány körülbelül 70 százalékos. Inkább a lányok vettek részt szívesebben a foglalkozásokon, s ez az egyéb délutáni elfoglaltságaikat nem zavarta jelentősen. Különösen figyelemre méltó, hogy azok a tanulók is rendszeresen jártak, akik nem tartoznak a legügyesebbek közé, Ezek a tanulók sokat fejlődtek, bátrabban mozognak (testnevelési órán is), munkához való viszonyuk is sokat javult.

Gond:

a) Ugyanazok a gyerekek maradnak ki a mindennapos testnevelési foglalkozásokból, mint korábban, bár kétségtelenül pozitívum, hogy ezen tanulók száma jelentősen csökkent.

b) Problémaként említhető, hogy a korábbi gyakorlat szerinti — őrsök, rajok közötti — úgynevezett háziversenyek nehezebben valósíthatók meg. A következő tanévben ezen tudunk változtatni: például a III. korosztályhoz tartozó tanulók azonos napokon tartanak foglalkozást.

A foglalkozások felhasználhatók még:

— a tantervi anyag gyakorlására, fokozott figyelmet fordítva a kötelezően és szabadon választható kiegészítő anyagra;
— a játékismeret bővítésére, olyan szintre emelésére, hogy a gyerekek önállóan képesek legyenek azt megszervezni, lebonyolítani;
— olyan mozgássorok (gimnasztikai) megtanulására, amelyet a gyermekek reggel és este önállóan is végrehajthatnak;
— a tantervi anyagra épülő versenyek lebonyolítására;
— uszodai foglalkozásokra;
— az atlétikai követelmények jobb teljesítésére.

V. További feladatok:

1. Meggyőző érvek alapján tisztázni kell a szülők kötelességeit a gyermekek egészséges életmódjának megszervezésében, különös tekintettel az 5 napos munkahét miatti egyenlőtlen terhelésekre.

2. A szülőkkel, osztályfőnökökkel együttműködve (megismertetve a program jelentőségét) javítani kell a tanulói részvételt. Már számíthatunk a napközis testnevelés eddigi eredményeire is.

3. A foglalkozások tematikája legyen még változatosabb! Ismerkedjenek meg a gyermekek minél több sportjátékkal, készüljenek vetélkedőre, sportbemutatókra, — ez a tanulói részvételre is mindenképpen ösztönző lehet.

Ritmikus sportgimnasztika
Boros Jenő felvétele

„TÁRSADALMI MÉRETŰ LETT"

Sokszemközt egy merésznek tűnő (tűnt) elképzelésről

DR. THÉKES ISTVÁN

Aki valamennyire is tisztában van iskolarendszerünk mai számos égető kérdésével, az enyhén szólva is merésznek tartotta az ötletet.

1982 februárjában egy szegedi tanácskozáson, ahol iskoláink sportélete volt napirenden, *Mészáros Pál*, a csongrádi Széchenyi István Úti Általános Iskola igazgatója meglepő bejelentést tett. Elmondta, hogy véleménye szerint Magyarországon is megvalósítható a mindennapos, kötelező testnevelésóra.

A „mindennapos" azóta csatát nyert Csongrád megyében. 1984. szeptember 1-től a megye hatvan általános és három középiskolájában folyik az új testedzési rendszer próbája, s minden jel arra mutat, hogy a mindennapos testedzés a háborút is megnyeri, azaz az ország valamennyi általános és középiskolájában helyet követel magának a tantervben, illetve az órarendben.

Reményüket táplálja néhány kiváló szakember véleménye.

Kozmanovics Endre, az OTSH Testnevelési és Sport Főosztályának vezetője:

— „Meggyőződésem, hogy ez csak idő kérdése, és előbb-utóbb lesz mindennapos testnevelés az egész országban. A „mindennapossal" a jövő iskolamodelljét is megalapozzuk."

Dr. Nádori László, a Testnevelési Főiskola Kutató Intézetének igazgatója:

— „Hogy a mindennapos testnevelés megvalósuljon, ahhoz két dolgot tartok lényegesnek: a munkaszeretetet és a bürokratikus akadályok gyökeres kiirtását. A Szovjetunióban egy novoszibirszki általános iskolában megoldották a mindennapos testnevelésórát, engedély nélkül ugyan, de sikerét látva, utólagos hozzájárulást kaptak. Ma már egyre több szovjet iskolában próbálkoznak a bevezetésével. Az MSZMP Központi Bizottságának 1982. április 7-i állásfoglalása az állami oktatásról egyebek között azt is tartalmazza, hogy a jelenlegi oktatást a tartalmak korszerűsítésével kell megvalósítani, a mai iskolai szerkezetet fejlesztve tovább. A mindennapos testedzés társadalmi méretű lett..."

Burka Endre, az OTSH Testnevelési és Sporttudományos Tanácsának titkára:

—„Apostolokra mindig szükség volt, és a jövőben is fontos szerepet töltenek be — a testnevelés terén is. Véleményem szerint az esetleges túlórapénzt a helyi tanács ki tudja gazdálkodni. Az önerőből való építkezést is helyesnek tartom, annál is inkább, mert példa is van rá bőven."

Gyenge József, a Művelődési Minisztérium Testnevelési és Sportosztályának vezetője.

— „A jövő iskolájának meg kell valósítania a mindennapos testnevelést. Ezt úgy értem, hogy egyensúlyt kell teremteni a gyerekek szellemi és fizikai terhelése között. A társadalmi fejlődés, a környezeti ártalmak is egyre sürgetőbbé teszik a probléma megoldását, vagyis az egésznapos iskolarendszernek kell biztosítania a feltételeket."

Gergely Gyula, az Országos Pedagógiai Intézet Testnevelési Tantárgypedagógiai Osztályának vezetője:

— „Véleményem szerint a testnevelés eszközfunkciója a mindennapos testedzés során felerősödik. Védi a gyerekek egészségét, fokozza szellemi tevékenységüket, mi több, közelebb hozza a családot az iskolához. A család ugyanis manapság nem erősíti az iskola törekvését. A Csongrád megyei tapasztalatok szerint azonban nem kibékíthetetlen az ellentét. A tanórán kívüli foglalkozásokon a tanár többet ad személyiségéből, annak egy új, addig ismeretlen szeletkéjét villantja föl tanítványai előtt. Aki többet ad, az rendszerint többet is kap. A kialakult érzelmi kötődés révén nemcsak diákjait, hanem a szülőket is képes maga mellett felsorakoztatni a pedagógus. A mindennapos testedzés hidat ver a család és az iskola között."

Illés Tóth István, Szeged Város Pártbizottságának munkatársa:

— A mindennapos testnevelésóra bevezetése korszakos jelentőségű döntés volt, pontosabban lesz. Fontosnak tartom a

sport megszerettetését a legkisebbekkel, mert akinek 6 éves korában szenvedélyévé válik a testedzés, azt 10 éves korában el sem lehet zavarni a pályáról."

Csizmadia Lajosné, Szeged Város Tanács V. B. Művelődési Osztályának testnevelés és sportfőelőadója:

— „Hangsúlyozni szeretném, hogy a mindennapos testnevelés diákra, tanárra egyaránt minimális terhet ró. Mindössze a napközis testnevelés kereteinek ésszerűbb és tervszerűbb kihasználásáról van szó. Hatása azonban felmérhetetlen: a fizikai terhelés ugyanis oldja, mintegy kiegészíti a szellemit."

Dr. Bódi György, az MSZMP Csongrád Megyei Bizottságának osztályvezetője:

— „Üdvözlöm a mindennapos testedzés térhódítását, avval ugyanis minden érdekelt tisztában van, hogy az eddigieknél jóval nagyobb arányban kell a diákoknak a testkulturális javakból részesülniük. Hangsúlyozni kívánom, nem a feltételek, hanem mindenekelőtt a szemlélet változására van szükség. A makói Bajza iskolában például tornaterem hiányában is népszerű a gyerekek körében a mindennapos testedzés."

Szabó G. László, Csongrád megye Tanácsának elnökhelyettese:

— „Csupán a rendszeres testedzés járulhat hozzá az állóképesség növeléséhez, a tanítási órák mozgásszegény idejének kiegyensúlyozásához. A sport szeretetére hangolt családi légkör és a szűkebb baráti társaság szokásai mellett az iskola képes az ifjúságban tartósan kialakítani a testedzés igényét, életvitelének természetes részévé tenni az életkornak megfelelő rendszeres sportolást. Elsősorban ezek miatt tartanám fontosnak a »mindennapos« általánossá tételét."

Módszertani útmutató a magnetofonkazettára kidolgozott testnevelési és játékfoglalkozásokhoz

IVANICS GÉZA

Napjaink felgyorsult életritmusa és a mindinkább térhódító modern technika egyre kényelmesebbé teszi a ma emberének munkáját, életét.

A rohamos fejlődés mozgáshiányos életmódot alakít ki. A mozgáshiány veszélyforrás, mert már néhány évtized múltán jelentkeztek — 1945 után hazánkban is — a „civilizációs" ártalmak, betegségek. A mozgáshiány felszámolása tehát az egyik legfontosabb nemzeti érdek.

A testkultúra, a testi nevelés igénye nem újkeletű. A testnevelés történetének áttekintése bizonyítja, hogy a társadalmi fejlődés különböző szakaszaiban a testkultúra iránti elvárások akkor fokozódnak, amikor az adott kor emberétől egyre magasabb szintű szellemi és fizikai teljesítményt követelnek.

Ennek az elvárásnak az ember csak úgy tud megfelelni, ha erre kellően felkészítik. A felkészítés az iskolában szervezetten, tervszerűen valósulhat csak meg.

Történelmi áttekintés

A testkultúra akkor érte el virágkorát az ókori görög társadalomban, amikor felismerték Pitagorasz, Szókratész, Platon, Arisztotelész bölcselete folytán, hogy a test és a szellem egységes egészet képez, és a nevelés folyamatában ez elválaszthatatlan.

Ezért a fejlődő gyermek nevelésében és képességeinek kifejlesztésében a testnevelésnek döntő szerepet biztosítottak.

Nevelési céljaik elérése érdekében feltételrendszerüket is megteremtették.

Remek oszlopfolyosókkal, platánsorokkal körülültetett, hideg-meleg fürdőkkel, öltöző-, társalgószobákkal ellátott díszes épületeket. „gymnasium"-okat építettek. A személyi feltételeket és a szaktudást legalább olyan fontosnak tartották, mint a létesít-

ményeket. Tekintélyes egyén (gymnasi archos) volt a főfelügyelő, aki igazgatta is a tanítókat és az ifjakat. A tanítóktól (szakembertől) megkövetelték, hogy pontosan ismerje a gyakorlatok hatásait a különböző szervekre, és ennek megfelelően, tervszerűen dolgozzon. Megkövetelték, hogy jártas legyen a futásokban, ugrásokban, a korong- és kopjavetésben, a birkózásban.

A testnevelésben a fiúk, leányok egyaránt részesültek, mert tudták, hogy erős, egészséges nemzedék csak így születhet.

Legnagyobb versenyük a rendszeresen megrendezett olimpiai játékok. Az olimpiai eszmék meghatározóak voltak az egész társadalom életében.

A rómaiaknál a testgyakorlás csak a katonai kiképzést szolgálta, később cirkuszi látványosság lett. A gladiátorok küzdelme, élethalálharca az uralkodó osztály szórakoztatásává süllyedt.

A középkor vallásos embereszménye elvesztette, kiiktatta a nevelésből a testi nevelést. A lovagok képzése előírta ugyan a futást, ugrást, vívást, lovaglást, fegyverforgatást, úszást, de ezeket kizárólag a hadviselés céljából űzték.

A reformáció kezdte feloldani a szigorú aszkétizmust, így a nevelés- és oktatásügy átalakítása újra segíthette a testi nevelést. Rendszeres testnevelés azonban még nem folyt az iskolákban. Mindinkább kezdték már hirdetni orvosok, gondolkodók a testnevelés szükségességét, elhanyagolásának káros következményeit.

Michel de Montaigne (1533—1592) „Kísérletek" című művében testgyakorlással való testnevelést kívánt. „Szükségesnek tartom, hogy a külső illem és kellem a lélekkel egyszerre képződjék. Nem csupán lélek, nem csupán test az, amit nevelünk, hanem ember. Belőle nem szabad kettőt csinálni, hanem mindkettőt egyszerre vezetni és kormányozni."

John Locke (1632—1704) angol orvos és filozófus szerint a boldogság forrása az egészség. „Az, akit lelke nem vezérel, soha sem fogja eltalálni a helyes utat, és akinek teste törékeny és gyenge, soha sem fog ezen az úton messze jutni."

Mercurioli (1569— ?) orvos „De arte gymnastica" című hatkötetes művében sürgeti a testnevelés bevezetését.

Pulner (orvos) gimnasztikáról szóló művében kiemeli a testgyakorlás diaetetikai előnyeit.

Rousseau (1712—1778) a francia felvilágosodás kiemelkedő filozófusa „Emil" című művében fejtette ki nevelési elveit. A testnevelésről vallott nézetei ma is helytállóak: „Folytonos testgyakorlatokat tétessetek növendékeitekkel, hogy értelmesek és okosak lehessenek." „Szánalomra méltó tévedés azt képzelni, miszerint a test gyakorlása a szellemre nézve ártalmas . . ."

Az újkorban Németországban a sokoldalú képzés és testnevelés bevezetése **J. B. Basedow (1723—1790)** érdeme volt, aki Dessauban 1774-ben „Philantropium" nevelőintézetében a testnevelést napi gyakorlattá tette.

Guths-Muths (1759—1839) tudományos alapra helyezte a testgyakorlást. Elveit *„Gymnastik für die Jugend"* (Schnepfenthal, 1793) című művében és számos más munkájában terjesztette a szomszédos államokban is. (Dánia, Baden, Morvaország, Svájc).

Pestalozzi, kora legnagyobb pedagógusa is síkraszállt az ember harmónikus neveléséért. A gimnasztikai gyakorlatanyagot rendszerbe foglalta. Intézetében alkalmazta, és mint tantárgyat, bevezette a testnevelést. Ettől kezdve más intézetek is követték a példát.

Jahn 1811-ben Berlin mellett testgyakorló iskolát nyitott. Jahn és Guths-Muths hatására egész Németországban testgyakorló iskolák nyíltak.

P. H. Ling (1776—1839) a svéd torna megalapítója szakított a német irányzatokkal, és új utat nyitott. Anatómiai ismeretek alapján kidolgozta a gyakorlatok élettani hatásait, ezzel a gyógytestnevelés alapjait is lerakta.

Ling munkásságának múlt századi értékelése nagyon érdekes a ma olvasójának, és tanulságosan izgalmas a ma szakemberének. „Ő is, mint Jahn, népképző szert látott a tornászatban, kifejlesztésében azonban mélyebben tekintett a dolgok lényegébe. Szerinte, minthogy az ember négyféle alaphelyzetben tűnik fel, a tornászatnak is négyféle tagozatra kell oszlania. Mi az embert — úgymond — vagy alanynak, vagy tárgynak vehetjük, és át ezen különböző felfogás szerint cselekvőleg vagy szenvedő-

leg gondolhatjuk. Amitől a következő alaphelyzetek állnak elő: ún. ható-alanyi (subjectív-actív), szenvedő-alanyi (subjectív-passív) ható-tárgyi (objectív-passív).

Ezek szerint feloszlik a tornászat a) nevelőtornászatra, b) gyógytornászatra, c) katonai tornászatra, d) aesthetikai tornászatra. Gimnasztikájában csak azokat a gyakorlatokat találta megengedhetőnek, amelyeknek hatása az emberi szervezetre kimutatható.

Gyógyászati szempontból olyan mozgásokat iparkodott alkotni, amelyekkel lehetségessé váljék az egyes izmokra és izomcsoportozatokra és szervekre különlegesen hatni.

Számos kísérletet tett a bonc- és élettan alapján, hogy felismerje: „mily hatásokat idéznek elő az egyszerű és összetett tornászati gyakorlatok mint izommozgások magukban véve és az egész organizmusra nézve, továbbá mily következményeket vonnak ezek maguk után a folytonos gyakorlásnál, s melyek közvetett hatásaik a test belső részére: az agyra, a gerincoszlopra, a tüdőre, a vérkeringésre és annak képzésére s megosztására a véredényekben. Ily módon lehetségessé lőn az emberi test minden állapotához a megfelelő gyakorlatokat kikeresni és alkalmazni".

Neveléstani tornászatának legközelebbi feladatául a test összes részei között való legteljesebb összhangnak helyreállítását tűzte ki.

Az ember valamennyi szerves és szellemi erejének kapcsolatában, az emberi testnek és mozgóképességének ezen szerves összhangzó kiképzését Ling az ifjúság nevelésének és a népképzés lényeges alkatrészének tekintette.

Nem csoda tehát, hogy a „svéd"-torna évtizedeken át az újat, a modernet jelentette a sportban, testnevelésben.

Ling követői Németországban a múlt század negyvenes éveiben tették ismertté a svéd tornarendszert.

Massmann (tanár) — lefordította Ling: „A svéd nemzeti és gyógyászati gymnasztika" című munkáját. **Rothstein** Svédországban tanulmányozta *Ling* gymnasztikáját, és útmutatásai alapján ki is adta Németországban *„Die Gymnastik nach dem Schweidischen Gymnasinachen"* című írását.

Rothstein a tudományosan megalapozott testnevelést hírdette. Mégis voltak olyanok, akik ezt saját maradi nézeteik és hiányos szakmai felkészültségük miatt támadták.

Végül is egész Németországban elfogadták nézeteit, mert a következőképpen érvelt:

„Különös! Ha minden ügyes lovászmestertől, akikre pedig csak a lovak idomítása és ápolása van bízva, állatboncztani és állatgyógyászati ismereteket kívánunk, akkor a nevelő tornász, kinek sokkal magasabb feladata van, ki az ember kiképzésével és erősítésével foglalkozik, az emberi boncztan és gyógyászat tanulmányától egészen fel legyen mentve? Neki ne kelljen tudnia, melyek a tornászat gyógyerejű eszközei? Mint kell azokat alkalmazni? Hogy az organizmus mennyire meggyengül, és egészsége mennyire megraboltatik a tornászatnak hibás kezelése folytán?"

Németországban **Adolf Spiess (1810—1885)** munkássága volt korszakalkotó. Nagynevű elődei, *(John, Guths-Muths, Ling)* nyomán nevéhez fűződik, hogy felismerte: a változatos mozgásanyag örömszerző hatását, *„Dan Turnen is den Freibunden, für beide Geschlechter"* (Basel, 1840.) című művében az ember természetes mozgásának megfelelő „szabadgyakorlatok" rendszerét írta le. Így lehetővé vált egész osztályok egyidőben, egyszerre történő mozgatása. *„Lehre der Turkunst"* című művében a rendgyakorlatokat is rendszerbe foglalta, megalkotta.

„Das Turner in dem Hangübungen" című művében (Basel, 1840.) kifejtette a torna gyakorlatanyagának differenciális lehetőségeit korra, nemre való tekintettel. Módszertanában méltó helyre került a játék is.

Magyarországon 1839-ben alapított **Fuchs Christian** Pesten „tornaintézetet" gyerekek részére. Ez az intézet a hatvanas években a pesti tornaegylet alapját képezte, **Claier István** vezetésével.

A hatóságokkal vívott küzdelem árán **Bakody Tivadar, Szontágh Ábris, Batizfalvi** orvosok és **Matolay Elek** 1865-ben a későbbi „Torna-Tűzoltóegyletet" alapították meg.

Ebből vált ki és alakult meg a „Nemzeti Tornaegylet". Itt képeztek — tanfolyamokon — a tornatanítókat, az előtornászokat.

Eötvös József vallás- és közoktatási miniszter 1867-ben rendelte el az iskolai testnevelés bevezetését.

1871-ben az összes állami tanítónőképzőben kötelező tárgy lett a tornázás.

1884-ben a budai „pedagógiumban" és a m. k. állami tanítóképezdében (VI. ker.) három éves tanfolyammal tornatanítók képzése indult be.

Ebben az időben nagyobb vidéki városainkban a „Nemzeti Tornaegylet" mintájára helyi tornaegyletek alakultak.

Az 1890-es években alakultak meg a „Budapesti Tornaegylet, az „Óbudai Tornaegylet", a „Magyar Athlétikai Club".

A testnevelés 1867-ben nyerte el méltó helyét az iskolai oktatási rendszerben. Napi gyakorlattá azonban csak — nagy nehezen — a századforduló táján vált. A korabeli irodalom mégis a következőképpen szól erről: „A törvényhozás a testgyakorlatokat mint egyenjogú tananyagot és rendes tantárgyat kötelezővé tette: habár fájdalom nem minden iskolában tartják meg a rendelkezést.

Még itt-ott előítélet, hibás felfogás és a szakértelem hiánya folytán nagy erővel és hatalmasan dolgoznak a tornászat mint kötelező tantárgy tanítása ellen."

Ugyanakor a nevelés céljainak, feladatainak meghatározása már a napi testgyakorlás igényét veti fel.

„Mentül nagyobb és tágabb körben terjed a tudásvágy, és mentül többet kell a gyermeknek mai időben tanulnia, hogy az előrehaladott czivilizáczió követelményeinek némileg is megfelelhessen, s az ezer irányban alakult életben mint önálló egyén kiléphessen: annál inkább utat tör magának azon meggyőződés, hogy ezen sokirányú szellemi működés már a korai életben, az erőteljes test egyensúlyozását igényli."

A harmonikus fizikai-szellemi egyensúlyt több — haladó — pedagógus, számos iskolai tantestület sportköri foglalkozások testnevelés tartalmi jellegű kirándulások szervezésével kívánta megoldani. Voltak iskolák, ahol ezeket a foglalkozási formákat be is vezették. Ez a megoldás nem terjedt azonban el, elszigetelt jelenség maradt.

Haladó pedagógusok más irányban is kísérleteztek. Az 1910-es években már határozottan a „mindennapos testnevelés" bevezetését sürgették.

A mindennapos testnevelés élharcosai, szószólói a pedagógusok mellett az orvosok voltak, ami érthető is, mert a népbetegség, a tüdőtuberkulózis elleni küzdelem eszközét a szabadban végzett, rendszeres mozgásban látták. A légzőszervek erősítését ellenállását a betegséggel szemben fontosnak tartották.

Az óraközi szünetben vezetett testgyakorlás — amit ma munkahelyi testnevelésnek mondunk — már egyes iskolákban bevezetésre került.

Az elemi és polgári iskolákban Budapesten 1912-től az óraközi testgyakorlást írják elő. A gyakorlatanyagot is közlik, aminek végrehajtását szigorúan ellenőrzik.

Az 1930-as években a „tanszemélyzet minden tagjának lelkiismeretére bízzák", így lassanként abbamarad, elfelejtődik.

1925-től **Kmetykó János** a Testnevelési Főiskola igazgatója harcol a mindennapos, szakszerű testnevelés bevezetéséért.

1933. szeptember 25-én a mindennapos testnevelés ügyében döntő fordulatról adott hírt az „Ifjúsági Testnevelés" XVIII. évfolyam 2. száma:

„Hóman Bálint vallás- és közoktatási miniszter, a testnevelés nagy barátja, öt fővárosi állami középiskolához az I. Verbőczy rg., az V. Bolyai rg., VII. Szt. István rg. a X. Széchenyi rg., az Újpesti rg. és az Erzsébet leánylíceumhoz rendeletet intézett, melyben a folyó tanévben kísérletképpen elrendeli a mindennapos testnevelési óra bevezetését. Ha a kísérlet beválik, jövőre az egész országra kiterjeszti. Óriási jelentősége van ennek a rendeletnek az iskolai testnevelésben. E rendelettel a testnevelési tanárok ideális kívánsága — melyet évtizedeken át hangoztattak, s melyért *Demény Károly dr.*, az O. I. I. társelnöke állandóan küzdött — a megvalósítás felé közeledik. Ez az elhatározása a miniszternek óriási ütemben fogja előbbre vinni az iskolában a testnevelést, mert ezzel az elhatározó lépéssel végre egészségügyi tényezővé válik. Nagyon örül a kísérletnek nemcsak a sport — de az orvosi társadalom is, akik meggyőződéssel hirdették állandóan az iskolai testnevelésnek egyenrangú tényezőjévé való tételét a szellemi neveléssel. A miniszter elhatározó lépését a szülők, a tanárok és a szerencsés diákok is nagy örömmel fogadják. Mondanunk sem kell, hogy a test-

nevelési tanárok, a szakfelügyelők, akik irányítani fogják a kísérletező iskolák testnevelését, teljes erejükkel és ambícióval azon lesznek, hogy a tanári karok közreműködésével a kísérletből valóság legyen. Ez a kísérlet az úgynevezett rövid órák bevezetésével fog megtörténni. A rövid órák úgy értendők, hogy a délelőtti öt órás tanítás alatt hat órát lehet megtartani, miből egy óra a testnevelésnek jut. Az öt intézményben nem hatvan, hanem csak ötven perc lesz egy óra. Ezzel az intézkedéssel lehetővé válik, hogy minden osztályú tanuló naponta részesül a mindennapos szellemi foglalkoztatás mellett egy rövid óra testnevelésben. Ez az óra míg egyrészt a nagy szellemi munka tervszerű ellensúlyozója lesz, másrészt az ifjúság egészét fogja előmozdítani, anélkül, hogy az elméleti órák szenvednének hiányt. Oly iskolákban rendelte el a miniszter a kísérletet, ahol ez megoldható. Természetesen az intézkedés több tanár foglalkoztatását is jelenti. A kiadási többletet a testnevelési alap fogja fedezni. Ezzel az elhatározással az állam még tizenegy tanerőt fog foglalkoztatni. Óriási érdeklődés kíséri a miniszter határozatát, aki a testi adottságokhoz az egyes sportágakra való specializálásra való megfigyelést is elrendelte.

A mindennapos testnevelési óra iránt idestova már két évtizede folyt a küzdelem. Jól tudja azt tanár és diák egyaránt, hogy a többi tantárgyak ülő foglalatosságot kívánnak, melyet éppen ez órákkal fognak az iskola lelkes pedagógusai ellensúlyozni.

A miniszteri rendelet kibocsájtása óriási vívmány. A miniszter ezen elhatározó lépéséért a magyar ifjúság hálás lehet, mert a szellemi nevelés mellett oly kiváló gondot kíván fordítani a test nevelésére is.

Az ország összes középiskolái nagy figyelemmel kísérik a bátor kezdeményezést, amelynek sikere el nem maradhat."

Sajnos elmaradt, ez a kezdeményezés sem vált országos mozgalommá.

1936-ban **Niederbach Emil** gimnáziumi igazgató írja, hogy a mindennapi iskolai testnevelés bevezetésének nemrégen lezajlott erőteljes mozgalma elé több nehézség tornyosult.

Iskolarendszerünkben teljes változást a felszabadulás hozott. Az 1919-es iskolareform most valósult meg.

Államosítottuk az iskolákat, létrejöhettek az általános iskolák. A mindennapos testnevelés kérdése más, fontos problémák miatt ekkor még nem került napirendre.

1953-ban a Munkaerő Tartalékok Hivatala iskoláiban az ipari tanulók egészsége védelmében indított nagyszabású akciót.

Ettől kezdve szinte minden fórumon (M. T. S., Művelődésügyi Minisztérium, SZOT, KISZ, MSZMP) foglalkoztak a mindennapos munkahelyi testnevelés kérdéseivel.

1965. május 7-én a Művelődésügyi Minisztérium körlevélben hívta fel a figyelmet, hogy kísérletképpen néhány iskolában vezessék be az iskolai, munkahelyi testnevelés valamelyik formáját. (Munkahelyi testnevelés tanítás előtt, testnevelés az órák közötti szünetben, testnevelésóra közben, testnevelés tanítás után.) Az MSZMP tézisei mindig megszabták a testnevelés, a sport feladatait. A KISZ kongresszusok határozatokat hoztak.

Az 1970-es évek nagy vívmánya a testnevelésórák számának növelése.

A mindennapos testnevelés célja, feladata, feltételei

Napjainkban viszont egyre nyilvánvalóbb, hogy hazánk gyors ütemű iparosodása és az ezzel együttjáró urbanizációs fejlődés eredményeként mélyreható és milliós tömegeket érintő életmódváltozások következtek be.

Köztudott, hogy fejlődésünk aránytalanságai miatt nem sikerült megelőznünk az életmódváltozásnak az ifjúság testi fejlődésére és egészségi állapotára gyakorolt kedvezőtlen mellékhatásait.

Tanulóifjúságunk testi fejlettsége, állóképessége észrevehetően elmaradt a kívánatostól, és a nemzetközi összehasonlítás eredményei is kedvezőtlenek. E kedvezőtlen folyamat megállapítása és megfordítása a mostani felnőttek feladata és felelőssége.

A mindennapos iskolai testnevelés e cél elérésének egyik alapvető eszköze kell hogy legyen.

A mindennapos testnevelés, azt jelenti, hogy az iskola minden tanulója minden nap egy órát tervszerűen, szakszerűen mozogjon. Az órák így duplájára emelkednek. Ami tegnap még elegendő volt, az ma már kevésnek bizonyul létesítményben, felszereltségben egyaránt, pedig a mindennapos testnevelés célja, hogy a tanulók mentálhigiénés preventív tevékenységének következtében csökkentse a szellemi terhelésből adódó általános fáradtsági tényezőket. A mindennapos testnevelés változatos, játékos gyakorlatanyaggal segítse elő a tanulók egészséges pszichoszomatikus fejlődést. Rendszeres s tervszerű mozgással előzze meg az egyoldalú terheléstől kialakuló deformitásokat, fokozza a tanulók edzettségét, teherbírását.

A testnevelés a játék sajátos eszközeivel alakítsa ki tanulóinkban az egészséges életmód igényét, a szolcialista embert jellemző erkölcsi normákat. Tegye képessé felnövekvő gyermekeinket szocialista hazánk védelmére, a honvédelmi feladatok megoldására.

Bonyolítja a helyzetet, hogy ki kell vagy ki kellene alakítani azokat a szokásokat, amelyek birtokában a tanuló helyesen, célszerűen tud öltözködni, egészségesen tud táplálkozni. A testi tisztaság, a tisztálkodás fontosságának tudatosítása, szokássá válása, a tisztálkodás helyes gyakorlata a tanulónak sajátjává kell, hogy váljék.

Jelenlegi helyzetünkből adódik, hogy ezekkel a nagyon lényeges kérdésekkel nem tudnak iskoláink kellő súllyal foglalkozni. A szülői ház, a családi környezet jobb helyzetben van e szempontból. Ha az elmúlt évek távlatában vizsgáljuk a kérdést, megállapíthatjuk, hogy a családok anyagi helyzetének lényeges javulása következtében a tanulók ruházata kifogástalan. Tanulóink általában jól öltözöttek, elegánsak. Túlságosan is jóltápláltak. Étkezésük a kialakult szokások alapján azonban egyoldalú, túl sok zsírt és szénhidrátot (édességet) fogyasztanak. Napi kalóriafelvételük nincs arányban a napi fizikai teljesítménnyel.

Aktuálissá vált tehát, hogy elkezdjünk egy olyan felvilágosító munkát, amely ezeket a nagyon lényeges kérdéseket — gyermekeink fejlődése érdekében — napirenden tartaná a szülők körében.

Végül is megállapítható, hogy feltételrendszerünk nagyon hiányos. Iskoláink bizony nem összkomfortosak. Mégis kutatni kellett a megoldásokat, latolgatni a lehetőségeket. Olyan kérdésekre kellett keresni a választ, hogy a mindennapos testnevelést hol, mikor, kinek a vezetésével, hogyan lehet megoldani.

A „hol" kérdésre ma már egyszerű a válasz — mint ahogy minden dolog, ha már megoldódott, megvalósult, tényleg egyszerűnek tűnik — a napközis órakeretben.

A „mikor" kérdésre is ugyanez a válasz: a napközis munkarendben, órarend szerint, hogy aki nem napközis, visszajárhasson a testnevelés-foglalkozásokra.

A „kinek a vezetésével" kérdés szintén nehéznek bizonyult, de nyilvánvaló, hogy mivel a szükségletnek megfelelő testnevelő tanári létszám nincs meg, de évek távlatában is kilátástalan, marad a legkézenfekvőbb megoldás: a napközis nevelő.

A napközis kartársaktól viszont csak úgy várható az „iskola" rangjának méltó szakszerűség, ha minden szakmai segítséget megkapnak. E szakmai segítséget alternatív módon felhasználható programok formájában, napközis nevelők rendelkezésére bocsátottuk.

A programozott játékfoglalkozás csak úgy felelhet meg az elvárásoknak, ha a programokban előírt feladatok tervezése:

A) az életkori sajátosságokat, a gyermek mozgásfejlődésének törvényszerűségeit veszi elsősorban figyelembe;

B) ha a gyakorlatok „megteremtik a testi képességek, a mozgáskoordináció alapjait, fejlesztik az életfontosságú készségeket, és így megadják azt az alapot, amelyre a továbbfejlődés, a képességek és készségek továbbfejlesztése, tökéletesítése épül;

C) ha a tanulókat kellő hatékonysággal tudjuk motiválni;

D) ha a programozást modern eszközök felhasználásával tudjuk megoldani;

E) ha felhasználjuk a programozás adta lehetőségeket a fiziológiai hatások mérésére.

II. Gyakorlatok

A mindennapos testnevelés magnetofonkazettára és írásvetítőre kidolgozott prog-

ramja „játékfoglalkozás", nem testnevelési óra.

A foglalkozás tanítási óra jellegének megtartását azonban több szempont is indokolja.

1. A foglalkozásnak legalább 45 percig kell tartania.

2. A különböző (fejlesztési, preventív és rehabilitációs) hatásmechanizmusok csak úgy érvényesülnek, ha a foglalkozások legalább 15—20 perces, tervszerű, változatos gimnasztikai mozgásanyagot tartalmaznak.

3. A játékfoglalkozás fő részében a gyermeknek játszani kell! Minden programban ezért ajánlott játék is szerepel, amit lehet ugyan játszani, de más játékot is lehet választani, a körülményeknek, az adott gyermekközösség igényeinek megfelelően.

4. A programok tartalmazzák a legegyszerűbb versenyfeladatokat. A versenyfeladatokat úgy kell megválasztani, manipulálni, hogy az önellenőrzésre, a gyermek saját teljesítményének számontartására bő lehetősége legyen.

5. Öt foglalkozás után (egy tanítási ciklus, két hét) új program kell. Így lehet a változatosságot, a sikerélményt a nevelőknek, gyermekeknek egyaránt biztosítani.

6. A program gyakorlatait zenére kell végezni. A zene adekvátan biztosítja a gyakorlatok ritmusát, dinamikáját, intervallumát, és nagy segítséget ad a motiváció kialakulásához. Így a programok bizonyos „állandóságot" is kapnak, és összehasonlíthatóvá válnak olyan paraméterek (például vérnyomás, pulzus stb.), amelyek a szervezet alkalmazkodását tükrözik.

A gyakorlatokat Kerezsi Endre szisztémája alapján — testrészek szerinti osztályozásban — csoportosítottuk. Ezek szerint a programba kerülő gyakorlatok:

1. Egyensúlygyakorlatok. 2. Járások. 3. Futások. 4. Nyakgyakorlatok. 5. Kargyakorlatok. 6. Törzsgyakorlatok. 7. Lábgyakorlatok. 8. Összetett gyakorlatok. 9. Légzési gyakorlatok. A programok készítése megköveteli a foglalkozások gondos tervezését.

III. A kellő motiváció fontosságáról, annak eszközeiről és a nevelő szerepéről

A magnetofonkazettára kidolgozott játékfoglalkozások programja csak úgy érheti el a kellő hatékonyságot, ha a tanulókat megfelelően motiválja. Ha közelebbről vizsgáljuk a programozást mint módszert, kitűnik, hogy különösen a tanulók motiválásában jelent újat. A megfelelő szintű és minőségű motivációs hatást a mozgásanyag, a feladatok jellege, a zene és a kísérő képanyag együttes, komplex ingere biztosítja.

Esetünkben az alapvető készítés, a gyermek — szinte kimeríthetetlen — mozgásvágya, mozgásigénye. A játékfoglalkozások örömet, kellemes emocionális állapotot jelentenek a gyermeknek, amit számon tart és vár.

A várakozás kellemes izgalmi szintet, felhangoltságot eredményez. A foglalkozások minden tanulónak sikerélményt jelentenek, de talán jobban közelítünk a realitáshoz, ha úgy fogalmazunk, hogy egyetlen gyermeket sem ér lesújtó kudarc, szégyen. A program minden gyermeknek egyformán biztosít aktívitást, a foglalkozás minden pillanatában. A tanulót állandó, folytonos ingerek érik. A változatos akusztikus és vízuális ingerek mellett a gyermek nemcsak mozgásos feladatokat old meg sikerrel, hanem fantáziáját is megmozgatják a vetített képek, ami élvezetes szellemi játékot is jelent számára. Beleélheti magát a legváltozatosabb szituációkba, lehet óriás, törpe, madár, tigris, repülőgép, indián stb. A negyvenöt perc a mesék világát is jelenti.

A programozott foglalkozások feloldják az iskolai élet monotonitását. A kéthetenkénti új programok nemcsak új mozgásanyagot, új erőpróbát jelentenek, hanem a kíváncsiságot is felkeltik.

A kapott versenyfeladatok megoldása teljesítménymotivációt is jelent, aminek pozitív hatását a tanuló önellenőrző tevékenysége még fokoz. Minden alkalom lehetőség is, hogy felülmúlja önmagát a gyermek.

A kognitív motivációt a mozgástanulás, a gyakorlatok, a mozgásos feladatok megoldásának kísérletei jelentik. A programozott testnevelési foglalkozások olyan hiányt szüntetnek meg, amit személyiségformáló nevelőmunkánk feltétlenül igényel.

Audiovizuális eszközök

Ma már az oktatás nélkülözhetetlen eszközei a magnetofon és az írásvetítő. Az ok-

tatás különböző területein már régen használatosak, sajnos a testnevelésórákon nem terjedtek még el. A mozgásoktatást a filmek és a képmagnó segítené a legjobban. A gyakorlat azt bizonyítja — a programozott játékfoglalkozások esetében —, hogy az írásvetítő vagy a diafilm és a magnetofonkazettára kidolgozott programok jelentik a legfőbb információforrást a játékfoglalkozásokon. A hanganyag közli a foglalkozás szervezését, közli a gyakorlatanyagot. Utal a végrehajtás módjára, a mozgás kivitelezésére, biztonságára. A zene megszabja a gyakorlatok ritmusát, idejét, a tempó és az idő a mozgás intenzitását. A zenével való összhang fokozza a mozgásélményt, nagyobb teljesítményre ösztönöz. Közli továbbá a feladatokat, ajánlás hangzik el a játékról, szükség szerint a játék szabályairól. Az írásvetítő vagy diafilmvetítő kiegészíti a szóbeli információkat színes rajzokkal.

A rajzok a gyakorlatok végrehajtását egyértelművé teszik, segítik a megértést. A gyakorlatok rajzos ábráit kiegészítik a gyakorlattal és a zenével asszociálható képek. Nem lebecsülendő az írásvetítővel vetíthető képek nagysága sem. Fokozza a hatást, ha a képeket pauszpapírra hátulról vetítjük, így a terem helykihasználása jobb. A technikai eszközök használata segítségével nemcsak mostoha körülmények között, hanem a legjobban felszerelt lehetőségek birtokában is — ott még jobb hatásfokkal — lehet dolgozni.

Arról is szólni kell, hogy a nevelő kezében a programok nagy segítséget jelentenek, de őt nem helyettesíthetik. A foglalkozás sikerét a nevelő biztosítja. A programok akkor érik el hatásukat, ha a foglalkozások a tanulók testi épségét szavatoló, fegyelmezett légkörben folynak. A nevelőnek elő kell segítenie a tanulók teljes aktivitását.

A teljes aktivitás csak úgy képzelhető el, ha a tanulót a nevelő öntevékenyen engedi mozogni. Erre például akkor van lehetőség, amikor az osztály fele zenére végzi a gyakorlatot (egyesek) a másik fele pihen (kettesek). Lehetőséget kell adni a tanulóknak arra, hogy szabadon gimnasztikázzon úgy, hogy ezzel társát ne zavarja.

Nagyon figyelni kell a nevelőnek a zenei ritmusra. Az esetleg diktált ritmus egyezzen a zenével!

Vigyázni kell arra, hogy a nevelő óravezetési stílusa a programoknak megfelelő legyen. Sok kísérlet előzte meg az eredményes hangvétel megválasztását. A jól érthető, tagolt közlés, a nyugodt, határozott beszédstílus kulcsfontosságú.

A nevelő segítő, aktivizáló, vezető stílusának ezzel szinkronba kell kerülni.

Az óraszám a duplájára nőtt. A testedzési lehetőség kiszélesíti a testnevelés problématikáját. Azzal, hogy most már nemcsak a testnevelők gondja a gyermek megfelelő egészségszintjének alakítása, formálása, más szakosok is foglalkoznak az ügygyel, az egész tantestület, a testnevelők felelőssége nem csökkent, hanem nőtt.

A testnevelőknek kell módszerekben, szakszerű megoldásokban és minden ezzel kapcsolatos kérdésben segítséget adniok.

A testnevelési munkaközösségek szerepe a mindennapos testnevelésben meghatározó.

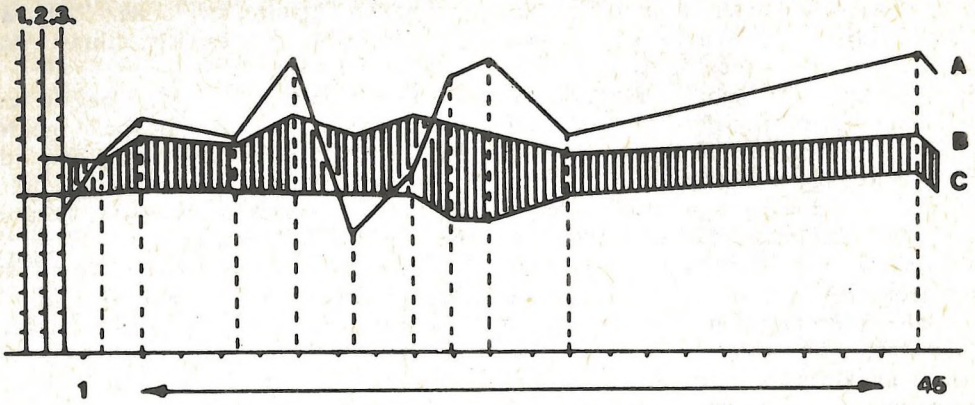
A fiziológiai hatások mérése

A foglalkozások programozott volta a mérések lehetőségét megteremtette. A programozottság azt jelenti, hogy a kazettán rögzített információ mindig azonos pillanatban hangzik el, és mindig egyforma ideig tart, következésképpen a mozgásterhelés is standard és kiszámítható lesz.

Ezzel a szubjektivitás, a pusztán becslésen alapuló intenzitás, terhelés megítélését ki lehet zárni. A programozásban rejlő ilyen lehetőség nagy segítséget jelent az optimális terhelés tervezésében is.

A vérnyomás és a pulzus mérése már tájékoztat a foglalkozás minden percének terhelésalakulásáról. Példaként közöljük a következő ábrát, ahol a vízszintes tengelyen az időt rajzoljuk (45 perc), míg a három merőlegesre tagolt függőleges tengelyen a systolés, a diastolés nyomást és a pulzusszámot jelöljük.

A mért adatokat a szokásos módon tüntetve fel, kirajzolódik a foglalkozás tervezett terhelésgörbéje, a vérnyomás és a pulzusszám alakulása, és jól látható, hogy a foglalkozás — elegendő számú könnyebb, „pihentető" gyakorlatot is engedélyezve —



A játékfoglalkozás terhelésgörbéje 1. 2. 3.: A három merőlegesre tagolt függőleges tengely (nyugalmi; vérnyomás, pulzus) A: Pulzus alakulása. B: Systoleérték. C: Diastoleérték.

egészében véve egészséges mértékben „megmozgatja", edzi a tanulók keringési rendszerét.

A mindennapos testnevelés lépcsőzetes bevezetése Csongrád megyében kielégítheti 29 397 alsó tagozatos, 23 508 felső tagozatos gyermek, valamint 4013 gimnáziumi, 7394 szakközépiskolai és 7389 szakmunkástanuló rendszeres, napi mozgásigényét, szakszerűen.

Ekkora mértékben történő napi foglalkoztatás nagy gondot, felelősséget jelent. Ezt a gondot a kívánt színvonalon a magnetofonkazettára és diafilmre kidolgozott programokkal lehet csak megoldani.

Az eddigi tapasztalatok szerint a programok biztosítják a foglalkozások: 1. gondos tervezését, 2. szakszerűségét, 3. a tanulók optimális terhelését, ami a programozásból eredően szintén tervezhető. 4. Magas szintű motivációt biztosítanak minden tanulónak, az életkori sajátosságoknak megfelelően (Zene vízuális, akusztikus ingerek komplexitása).

A programok alternatív felhasználása segít megoldani a létesítménygondokat, és pótolja a szakosellátottság hiányait. (Más szakos pedagógusok bevonása.)

Csongrád megye a mindennapos testnevelés ügyében úttörőmunkát vállalt, ami a történeti áttekintés tükrében értékelhető csak kellőképpen.

A kezdet biztató, elképzeléseink — a jövőt illetően — reménykeltőek.

Csak ne kampánynak fogjuk föl

BAK ISTVÁN

Nem korszakalkotó fejlődésről van szó: a szomorú tényt a tanulók, illetve a felnőtt lakosság életmódjában bekövetkezett változást évtizedek óta regisztráljuk. Megállapítjuk, hogy romlik a fizikai teljesítmény, csökken az ellenálló-képesség, a testnevelés és sport nem töltötte, nem tölti be azt a szerepet, melyet az ifjúság testi-lelki fejlődésében kellene, melyet a „tantervek is előírnak".

A kampányszerű mozgalmak néhány év alatt természetes úton elhaltak, ez tehát nem jelenthetett megoldást. Úgy gondoljuk az iskolában kell keresni a megoldás kulcsát. Mostanában sok fórumon elhangzott már az a „kijelentés", vigyázni kell, nehogy ez is a kampányok sorsára jusson.

A csongrádi általános iskolai kezdeményezés a mindennapos testnevelés bevezetésével magában hordozta a kérdést: hogyan tovább a felső tagozatban, illetve a középfokú oktatás területén.

A KISZ KB ösztönzésére a megyei művelődési osztály és a Megyei Diáksport Tanács kezdeményezésére elhatároztuk, hogy lépünk ezen a területen, három városban, három iskolatípusban hozzáláttunk a továbbfejlődés lehetőségeinek felkutatásához. A három iskola a lehetőségeihez mérten kissé eltérő módon kezdett hozzá elképzeléseinek megvalósításához, ezt már az indulás pillanatában, 1984 októberében is láttuk.

Az elnevezésben sem mertük vállalni, amit az általános iskola alsó tagozatában reálisnak tartunk: a „mindennapos" követelményt. Maradtunk a „rendszeres" kifejezésnél, ami azt jelenti, hogy heti két testnevelési óra mellett legalább még két alkalmat biztosítunk tanulóink számára a testgyakorlásra. Azt a célt tűztük ki, ami az életben is ideális lenne a felnőtt korúak életmódjában, életvitelében.

Elképzelések a Szegedi Erdészeti Szakközépiskolában:

A tanulók összetétele

Létszám:	270 fiútanuló
Kollégista saját kollégiumban:	172 fő
Más kollégiumokban:	50 fő
Vidékről bejáró:	5 fő
Helybeli tanuló, vagy albérlő:	43 fő
Ebből felmentett:	2 fő

Tárgyi feltételek

1. Az iskola létesítményei: 30×18 méteres tornaterem, melyet közösen használunk a Dózsa György Általános Iskolával (800 tanuló). Hétfőtől — péntekig délelőtt heti 18 óra a miénk, délután 14—18 óráig hétfőn, szerdán és pénteken használjuk szakosztályi edzések, illetve házibajnokságok rendezésére. Ugyancsak a mi rendelkezésünkre áll minden szombaton délelőtt. A tornatermet használja még a Csomiép asztalitenisz szakosztálya és a Felszabadulás TSzSK.
2. A kollégiumban levő tornaszoba (7×3 méter).
3. A kollégium melletti bekerített bitumenes kézilabdapálya (40×20 méteres).
4. Az atlétikai szakosztály részére a SZEOL AK pálya.
5. Az MHSZ Klub részére az Etelka-sori lőtér.
6. A futók-kocogók részére a Tiszapart.
7. Az újszegedi fedett uszoda: 25 darab éves bérletet vásárolt az iskola.
8. A gyakorlatok színhelyei az üzemi pályák, a szabad területek.

Létesítménybővítési terveink

a) Iskolai padláslőtér kialakítása,
b) szabadtéri kosárlabdapálya építése (a kézilabdapálya mellett),
c) új távolugró és súlylökő hely kialakítása.

Tartalmi feladatok

A rendszeres testgyakorlás fontosságának tudatosítása a tanulók körében:
testnevelési órákon,
faliújságon,
iskolai rádión keresztül.
A tantestület tagjai részére:
értekezleteken,
beszélgetések alkalmával.
A szülők körében:
a szülői értekezleteken.

A rendszeres testgyakorlás formái az indulás időpontjában:

Egyesületekben sportol 15 egyesületben, 14 sportágban 41 tanuló
Tanfolyamon vesz részt (karate, jóga) 14 tanuló
Iskolai szakosztályokban sportol:
— atlétika 18 tanuló
— torna 10 tanuló
— kézilabda 12 tanuló
Öntevékenyen sportol 16 tanuló
ODK-tag 47 tanuló
MHSZ-Klub tag 51 tanuló

Tervek a kipróbálás időszakára

Azon tanulóink részére, akiknek az adott napra nincs testnevelési óra, gyakorlat, vagy nem sportolnak egyesületi vagy DSK szakosztályokban, foglalkozásokat tartunk hétfőn, kedden, szerdán 14.20—15.30-ig.

1. Uszodában.
2. A kollégium tornaszobájában erősítés, a klubszobában asztalitenisz.
3. Szabadtéri pályán, illetve a Tisza-parton kocogás: hétfőn, kedden, szerdán és csütörtökön este a kollégiumban 19.30—20.30-ig.
4. Heti gyakorlati napokon a nagyszünetekben (20—25 perc) a gyakorlatot vezető kartársak vezetik a testgyakorlást.
5. Minden szombaton délelőtt az itt maradó kollégista tanulóink, a helybeli tanulóink, valamint szüleik részére szabad sportfoglalkozásokat tartunk a tornateremben.

A kipróbálás idejére szükséges többletköltségek

Heti 15 óradíj 680 forint,
7 hónapra 14 800,— Ft
25 darab éves uszodabérlet 3 750,— Ft
Beszerzések: labdák, erősítők, tornaszerek 15 000,— Ft
Összesen: 33 550,— Ft

A pálya bővítését a pályaépítési akció keretében kívánjuk megoldani.

A cél mindig is kettős volt: (26 éve) mint kis iskola megmutatni, hogy mi is tudunk jó eredményt (megyei, országos) elérni, annak ellenére is, hogy nem rendelkeztünk tornateremmel (23 évig), de legalább ilyen fontos volt, hogy minél többen kapcsolódjunk be a házibajnokságok rendszerébe, az öntevékeny sportolásba. Jelenleg is ezen dolgozunk, a kipróbálás célkitűzésében ezt is fogalmaztuk meg.

Fontossági sorrend nélkül a legfontosabbak:

— az iskolavezetés és a tantestület megnyerése,
— a tanulók meggyőzése (nem volt nehéz),
— a lehetőségek biztosítása.

Az a véleményem, hogy minden iskolának magának kell lépnie ebben az ügyben (ha mégoly csekély lépést is előre, nem kell csak annyi, hogy javítják a testnevelési óra megtartásának feltételeit stb.), senki nem jön a helyünkbe, sem a TSH sem a DST, sem a majd megalakuló Diáksport Szövetség, hogy receptet adjon a megoldásra az adott iskolában.

A féléves tapasztalatokról néhány megjegyzés: Az iskolavezetés és a tantestület változatlanul segít. Nálunk a foglalkozásokat kilencen tartják. Sokszor maguk is sportolnak a tanulókkal, nem kizárólag a heti 1—2 túlóradíjért. Ha akadályozva vannak, egymás között, cserével megoldják a foglalkozás megtartását, melyet naplóba név szerinti tanulói jelenlétet vezetve jegyeznek.

A döntő természetesen a tanulók hozzáállása. A rendszeres sportolás szükségességét nem volt és nem is nehéz bizonyítani. A probléma: név szerint, illetve egyénenként számontartani: ki, hol, mit tesz ennek érdekében, sokszor még órán is rá kell kérdezni.

Sajnos a tanulók zöme kollégista, és az ötnapos munkarend a tanulási és egyéb mozgalmi elfoglaltság miatt vagy délutánra (fél 3-ig tanítás) szorul, pénteken pedig

utaznak haza. Az elsősök részére felzárkóztató foglalkozásokat tartunk a csütörtöki KISZ-nap kivételével. Ezeket figyelembe véve is jelenleg tanulóinknak 70 százaléka (személy szerint felmérve) teljesíteni tudja a heti plusz 2 alkalmat, a többinél csak az alkalomszerű sportolást tudjuk rögzíteni.

Néhány tapasztalat röviden

— A divatos sporttevékenységek: karate, body-building kezdetben fellendültek, fizettek 2—300 forintot, de 3—4 hónap múlva már csak 4—5 gyerek járt.

— A más kollégiumban lakók maguk végzik a sportolást, felszerelést tőlük is kapnak (súlyzó, labda).

— A házibajnokságok népszerűek szeptemberben, októberben, novemberberben 5 sportágban.

— A FIN (forradalmi ifjúsági napok) kupáért a küzdelmek 10 versenyszámban, illetve sportágban folynak a tavasszal.

— Mozgósítanak a hazai és nemzetközi iskolák közötti találkozók is. Az idén 16 iskolával tartottunk kapcsolatot a megyén kívül.

— Részt vesznek tanulóink az Ötpróba akció versenyein.

— Önállóan iskolák-kollégiumok, illetve hálók közötti versenyeket szervezünk.

— Népszerűek a tanár-diák összecsapások is.

— Részt vesznek tanulóink a Tisza vízitúrán (20 fő).

Az összefoglalás, illetve összegezés júniusban esedékes. De a lényeg azt hiszem a leírtakban már szerepel, minden iskolának magának kell keresni és megoldani a feladatot és nem kampányszerűen, hanem fárasztó, rendszeres munkával. A képlet természetesen nem ilyen egyszerű általában. Többet kell központilag is tenni a feltételek javításáért. Szegeden négy középiskolában nincs tornaterem, ahol van is szűkös (tesnevelés tagozatos gimnáziumban egy 10×20 méteres). Különösen rosszak a feltételek a szakmunkásképző intézetekben. A 624. számú szakmunkásképzőben sportolásra alkalmas udvar sincs, vagy van olyan osztály, amelyiknek kéthetenként van egy kettős órája este fél 8-tól 9 óráig. Ilyen helyeken csak a kis lépésekkel való haladást lehet elvárni.

GYÓGYTESTNEVELÉS

GYÓGYTESTNEVELÉSI VÁLTOZATOK KÖZÉPFOKÚ ISKOLÁBAN

CSIDER TIBOR—SOLTÉSZ JÓZSEFNÉ—
KONCZ SÁNDORNÉ*

I. Bevezetés

Vidéken az utolsó évtizedben az iskolai gyógytestnevelés különböző okok miatt visszafejlődött. Az okok feltárása nem lehet e dolgozat feladata, a helyzet elemzésével kapcsolatos észrevételek a TF Közleményekben jelennek meg. A vidéki városokban sorban szüntek meg a gyógytestnevelési centrumok, egyre több gyógytestnevelő hagyta ott a pályát, és választott jövedelmezőbb foglalkozást.

Az elemzések arra is rámutattak, hogy az iskolaorvosi hálózat a rendszerben kulcsszerepet tölt be, mivel a besorolás (kategorizálás) nélkül nem funkcionálhat a gyógytestnevelői (sőt könnyített testnevelői) hálózat sem.

Vidéken az 1 269 899 fő általános iskolásból 0,16 százalékot, a 225 308 középiskolásból 0,89 százalékot szűrtek ki 1983—84-ben. Különböző jelentésekből és tanulmányokból különösebb vizsgálat nélkül is megállapítható, hogy ennek a többszörösére van igény.

Az általunk indított vizsgálat célja az, hogy az egyre romló feltételek mellett és gazdasági körülmények között keressük azokat a lehetőségeket és módszereket, amelyekkel erősíthetnénk az iskolákban folyó (stagnáló) gyógytestnevelői munkát. Ezek a módszerek természetesen nem oldják meg az égető problémákat, csupán átmeneti megoldások. A megoldás kulcsa az iskolaorvosi és gyógytestnevelői hálózat együttműködésében és a tanárképzés felerősítésében van.

---

* Köszönetemet szeretném kifejezni dr. Soltész Józsefné és Koncz Sándorné tanárnőknek, akik a munka dandárját elvégezték, és véleményükkel erősítették azt a meggyőződésemet, hogy a helyzet kulcsát a szervezeti kérdések reformjában kell keresnünk.

Indítékainkat erősítette az a tény is, hogy a vidéki testnevelő tanárok az iskolák falain belül élő, gyógytestnevelésre váró gyermekek problémáját szükségszerűen saját — sokszor szaktudás nélkül, szegényes módszerekkel — eszközeikkel kénytelenek megoldani.

II. A kísérlet célja

Két vidéki, középfokú iskolában (Bicske és Pápa) vizsgáltuk meg különböző módszerek eredményességét. Vizsgálatunk célja az volt, hogy a gerinctorna alapvető célját jelentő izomfűző kialakítását milyen módszerekkel érhetjük el.

III. A kísérlet résztvevői

Dr. Soltész Józsefné testnevelő tanár (Vajda János Gimnázium, Bicske) és Koncz Sándorné testnevelő tanár (Közgazdasági Szakközépiskola, Pápa).

IV. Kísérleti változók

A) típus: testnevelési órán végzett 3—4 perces törzsizomfejlesztő gyakorlatok (Dr. Soltész Józsefné, Bicske).

B) típus: házi feladat formájában végzett törzsizomfejlesztő gyakorlatok (Koncz Sándorné, Pápa).

Feltételezésünk szerint a két módszer önálló bevezetése elégséges ellenálló izomfűző kialakításához, másrészt a két módszer között statisztikailag nem mutatható ki jelentős különbség.

V. A kísérlet leírása

Az *A) típusú* kísérletben két II. évfolyamos osztályban (II c és II. b) vezettük be a vizsgálatot. A II. c osztály volt a kísérleti osztály 32 tanulóval. A kontroll osztály (II. b) 30 fős volt, itt természetesen ilyen speciális gyakorlás nem folyt.

A kísérleti osztály minden tanulója a testnevelési óra előkészítő részében végezte a speciális mobilizáló és erősítő gyakorlatokat. A gyakorlást 1984. XI. hó 13-án kezdték el, és 1985. III. hó 29-én fejezték be, tehát 4 és fél hónapon keresztül gyakoroltak. A gyakorlatokat 2 hetenként váltogatták, és egy-egy alkalommal 3×8, illetve 3×12-es szériákat végeztek.

A fejlődés ellenőrzésére a TFKI elektromos kijelzésű erőmérőjét használtuk. 1984. november 12-én mindkét osztályban megmértük a hátizomzat erejét a következő helyzetben: a k.sz.-k a bordásfal előtt álló alacsony szekrényen hasonfekve rögzítették a lábaikat a bordásfalhoz, az erőmérő hevedere a nyakban volt. A gyakorlat végrehajtása, törzsemelés hátra maximális erővel. A gyakorlatot minden tanuló háromszor hajtotta végre, és a három mérés (kilonewton) átlaga adta az eredményt.

1985. április 1-én az ellenőrzést megismételtük ugyanilyen feltételek mellett.

Eredmények

Az őszi és tavaszi felmérés eredményeiből egymintás „*t*" próbát számoltunk mindkét osztályban (1. áblázat).

1. táblázat

Osztály	*p*
II. b (kontroll)	12,38 ($p<0,001$)
II. c. (kísérleti)	16,76 ($p<0,001$)

Ez a szignifikanciaszint azt jelenti, hogy a kísérleti és kontroll csoport a saját erőszintjéről indulva megközelítőleg azonos ütemben fejlődött.

A második lépésben kétmintás „*t*" próbával megvizsgáltuk, hogy a két csoport között a fejlődést statisztikailag jelentősnek minősíthetjük-e. Az eredmény $p<2,00$, tehát nincs jelentős fejlődési különbség a két csoport között.

A B) típusú kísérlet leírása

A B) típusú kísérletekben az iskola 365 tanulójából 72, 15—17 éves tanulót válogattak ki a kísérleti csoportba. A válogatás szempontjait gerincdeformitás és a nagyfokú rossz tartás kritérumai határozták meg. Az objektív válogatás eredményeképpen az iskola tanulóinak 19,7 százaléka került a kísérleti csoportba.

A kísérleti személyek hátizomerejét az *A) típusú* eljárásban leírt módon és mérőműszerrel vizsgáltuk meg. Az első mérést 1984. XI. hó 15-én, a másodikat 1985. III. hó 29-én végeztük el.

A tanulók a gyakorlatsort stencilezett lapon kapták meg. A feladat az volt, hogy naponként otthon egyszer csinálják végig a 8—9 gyakorlatot, és két hét után naponta kétszer gyakoroljanak. A gyakorlatok között váltakozva szerepeltek erősítő és mobilizáló gyakorlatok. A gyakorlatok havonként változtak. A feladatlap hátsó oldalán a gyakorlók vezették a végrehajtás mennyiségét és idejét. A rendszeresség és szorgalom főleg a 3., 4. évfolyamos lányoknál volt szembetűnő.

Eredmények

Az őszi és tavaszi mérések átlagát egymintás „*t*" próbával hasonlítottuk össze, amely 5%-os szinten mutatott fejlődést ($p<0,05$).

VI. Következtetések

A bicskei iskolában *(A) típusú kísérlet)* végzett kísérlet kimutatta, hogy a hátizom fejlesztésére fordított idő és terhelési kapacitással és ilyen szerkezeti feltételek mellett és intenzitással végezve nem éri el a kívánt mértéket. A kontroll csoport — különösebb beavatkozás nélkül — statisztikailag hasonló ütemben fejlődött.

Az eredmények átgondolása után két kérdés vetődik fel: az egyik a testnevelési tanterv által javasolt „tartásjavító" gyakorlatok ilyen intenzitással és módon végezve sem érik el a kívánt mértéket.

A másik kérdés, a gyógytestnevelés gerinctornájában megkívánt jelentős izomfűző kifejlesztése ezzel a módszerrel nem oldható meg. Jelentősebb mértékű fejlesztése csak intézményesített keretek között és speciális foglalkozások mellett lehetséges.

A *B) típusú* vizsgálatban az 5%-os ($p<0,05$) fejlődés azt jelenti, hogy átgondolt, jól szervezett házifeladattal is lehet — mérsékelt — eredményeket elérni (5%-os szinten). Az *A) típusú* változatban az eredmény jobb — 1%-os szint —, de az összehasonlítás azt mutatja (bár a *B) típusú* vizsgálatban nem volt kontroll csoportunk), hogy egyik módszer sem hozott jelentős különbséget a kontrollhoz képest. Az *A) típusú* változat lendületesebb fejlődése (1%-os) valószínűleg a kísérleti feltételekben rejlik (ellenőrzés mellett végezték, intenzívebb volt a gyakorlás stb). Mindezek ellenére az otthoni munkát gyümölcsözővé teheti az a tény, hogy 17—18 éves lányok érzékenyen reagálnak tartásuk, külsejük milyenségére. Ezt bizonyítja az, hogy sokan önként vállalkoznak az otthoni tornára. Különösen nagy érdeklődést keltett, amikor azt tapasztalták, hogy a torna hatására fogynak. Ezek a tények arra utalnak, hogy még nagyon sok tartalék van az iskolai gyógytestnevelés szervezeti felépítésében és a különböző módszerek bevezetésében.

Nagyon tanulságos következtetésekhez juthatunk, ha áttekintjük a két vizsgálatvezető véleményét és helyzetelemzését. Koncz tanárnő leírja, hogy Pápán nincs gyógytestnevelés sem általános, sem középiskolában. Bár gyógytestnevelői szakképesítéssel rendelkezik, nincs lehetősége gyógytestnevelési csoportok szervezésére. Megdöbbentő volt, hogy iskolájának 19,7%-a szorult gyógytestnevelésre. Hasonló véleményen van Soltész tanárnő Bicskén. Mindkét vizsgálatra a spontaneitás a jellemző, a szorító problémák indították a két vizsgálatvezetőt arra, hogy keressék a helyzetből kivezető utat.

Végül feltűnően egybehangzanak végső következtetéseik is. Soltészné kifejti, a testnevelési órákon folytatott néhány perces speciális gimnasztika nem oldja meg és nem helyettesíti a szervezett gyógytestnevelést *(1)*. Ugyanezt fejtegeti Konczné: „... ezt a munkát szakember tudja végezni..." A testnevelő nem tudja ezt a sok időt, körültekintést igénylő munkát beiktatni feladatai közé." *(2)* Egyet kell érteni azzal a véleményével, hogy lépni kellene a szervezett gyógytestnevelés érdekében. Tehát intézményes keretek és elkülönített speciális foglalkozások szükségesek a tantervi célok eléréséhez.

IRODALOM

1. **J. Soltész:** Az iskolai gyógytestnevelés egy lehetséges változata középfokú iskolában. (Testnevelő tanárok továbbképző tanfolyamának záródolgozata.) Bp., 1985.
2. **S. Koncz:** Gyógytestnevelési változat középiskolában. (Testnevelő tanárok továbbképző tanfolyamának záródolgozata.) Bp., 1985.
3. **T. Csider et al:** Iskoláskorú gyermekek gyógytestnevelése I—II. kötet. Kézikönyv. Tankönyvkiadó, Bp., 1975.
4. **T. Csider:** Az iskolai gyógytestnevelés gyakorlatai és mozgáselemzése. I—II. kötet. TF Közlemények, 1982/2—3., Bp.

ÉSZREVÉTELEK, HOZZÁSZÓLÁSOK

A testnevelési és a tanórán kívüli sport tartalmi összefüggései

Ha elfogadjuk, hogy fejleszteni kell a tanórán kívüli sportolási lehetőséget, akkor szükséges megvizsgálni azokat az iskolán kívüli tényezőket, amelyek elősegítik az ilyen irányú munkákat. A legkülönfélébb okok miatt kezdhet valaki sportolni. Divatos sportfelszerelések, egy sportfilm megragadó látványától indíttatva, egy kiváló sportoló példájának hatására vagy a tehetség felszínre törő vágya miatt. A lényeg az, hogy a tanulókat ingertkeltő tárgyak és jelenségek vegyék körül. Az eredményes munkához napjainkban már nélkülözhetetlen a korszerű, a vonzó, az esztétikus sportági környezet. Nem teljes a kép, ha nem megfelelő a sporteszközök mennyisége és minősége, ha nincs hangulatosan, kellő megbecsüléssel rendezett verseny. Vannak kiaknázatlan lehetőségeink, ilyen például a valamennyi korosztályhoz szóló kiadvány, könyv, sportfilm.

Meghatározó jelenségű az iskola szerepe, mivel a tanulók idejük nagyobb részét ott töltik. Természetesen a fő feladat mellett a testi nevelésnek kettős feladata van. Egyrészt a generális befogadóképességet kell kialakítani a tanulókban. Másrészt, a lehetőségek állandó szélesítésével biztosítani kell a legsokoldalúbb részvételt az iskolai és az iskolán kívüli versengésekben.

A testnevelési órák számának növelése jelen esetben még nem hozta meg a kívánt eredményt. Sok iskolának nincs, vagy túlzsúfolt a tornaterme. A téli időszakban, ha az idő engedi, csak akkor tudnak a gyerekek a szabadban mozogni. Természetesen az időjárás nagyon behatárolja az időtartamot és a mozgásformákat. Ebben az időszakban a testnevelést tanító kartársak jogosan félnek a testnevelési óráktól. A tantervben lehetőség van a kötelezően választható kiegészítő anyag (16 óra) tervezésére. A sportjátékra 12 óra biztosított a törzsanyagban. Ennek megfelelően a fiúknál a labdarúgást, a lányoknál kézilabda sportágat választottuk. A szabadon választható kiegészítő anyagot (16 órát) a helyi körülményektől függően a téli sportra fordítottuk.

A fentebb említett tények és a tervezés is indokolja a tanóra és a tanórán kívüli sportfoglalkozások szorosabb kapcsolatát. Vagyis a tanórán kívüli sport az, amely a tanulók nagyobb részénél heti több sportolási lehetőséget biztosíthat. Más vonatkozásban az ilyen irányú szervezést az aktív pihenés szükségessége is aláhúzza.

Milyen problémákkal kell számolni?

1. A testnevelési órákon azt a gyakorlatot kell követni, hogy a tanulók minél több játékkal, sportággal ismerkedjenek meg. Az idő korlátozottsága miatt nem lehet mélyebb tartalmú feldolgozásra törekedni.

2. Nagyon fontos az érdeklődési kör ismerete és a motiválás jelentősége. Az a tapasztalat, hogy nem lehet minden tanulót sportolásra megnyerni. Ezért is kell biztosítani tanórákon a sikerélményt.

3. Képesek legyenek a gyakorláshoz szükséges alapvetőbb követelmények elsajátítására. Az önművelésre való felkészítés a leglényegesebb ebben az esetben.

A tanórán kívüli testedzésnek, sportolásnak akkor van nagyobb jelentősége, ha beépül a tanulók szabadidejébe, ha sikerül szélesebb körre kiterjeszteni a tanulók készségét annak felismerésére, hogy megtalálják a sportolás örömét. Ismerjék fel a számukra érdekesnek talált sportágakban a lényeget, akkor fejlődik igazán és töretlenül a gyerekek mozgásügyessége. A testi képességek fejlettsége pedig biztosítékot nyújt arra, hogy a legalapvetőbb cselekvésformákat elsajátítsa. A sportágakon belül nagymértékben ki kell használni a koncentrikus bővítés lehetőségét. Különösen a tehetségesebb gyerekeknél tapasztalható az ilyen irányú törekvés.

Az igényszint emelését a teljesítmény növekedése határozza meg. Ha még szórakozásszerűen is sportol a tanuló, valamilyen elképzelést alakíthat ki magának. Ügyesebb, gyorsabb, erősebb akar lenni társainál. Győzni szeretne. A fejlődést, a képességek alakulását a közvetlen foglalkozásokon fel tudják mérni. Ebből következik a differenciált foglalkozások jelentősége. Az ilyen módon kialakított igényszint növekedése a tanórán kívüli sportban is segíti a fejlődést.

A sportolás társas kapcsolatot is igényel. Különösen sokat játszanak a gyerekek az utcán, parkokban, udvarokban és egyéb helyeken. A jobb képességű gyerek örül, ha bemutatja vagy átadhatja a technikai tudását. A társa pedig nagy örömmel tanulja és gyakorolja a különböző mozgásformákat. A sportszakosztályokban sportoló tanulók nagyon sokat tudnak segíteni. A házibajnokságokra felkészítik a csapatot, megbeszélik a feladatokat, és próbálnak célszerűen játszani. Így növekszik a sport tömegesítése, a sportolás igénye. Ez iskolánkban szépen megmutatkozott a mennyiségi és a minőségi fejlődésben egyaránt.

Az iskolán belül szükséges, hogy a testnevelés munkaközösség aktívan működjön. A hatékonyságot növeli, ha a körzetbe tartozó iskolák testnevelőit bevonjuk e munkába. Az elmúlt évben munkaterv alapján dolgoztunk, elméleti és gyakorlati témákat dolgoztunk fel és vitattunk meg. A munkaközösség vezetője az úttörőcsapat vezetőségének is a tagja. A testnevelő kolléga az alsó tagozatos munkaközösségi megbeszéléseken részt vesz. Biztosítja a szakmai segítséget az alsó tagozatban tanítóknak.

Ilyen előzmények után készítettük el A tömegsport foglalkozások programját. Nagyon részletesen, a magasabb szintű versenyek időpontjának figyelembevételével készült. Az osztályfőnökök és a rajvezetők a nevelési és a munkatervükbe bontják le az ajánlásokat. A döntő kérdést ezen a szinten kell súlypontozni és kiemelten kezelni. A kartársak meggyőződése és meggyőződése nélkül nincs lehetőség a tömegbázis kialakítására. A nemes cél érdekében minden kartársat fel kell kérni a sportmunka segítésére. A meggyőzés legjobb eszköze a sportprogram kézbeadása. Tudják azt, mivel járuljanak hozzá az egészséges testkultúra fejlesztéséhez. Ennek érdekében milyen tevékenységi formákat választhatnak az úttörőfoglalkozásokon, illetve a szabadidő aktív eltöltésére. Segítséget nyújt a munkaterv az ügyeletes nevelőknek, hogy a szünetekben milyen szervezett játékot kezdeményezhetnek.

A program meghatározott és céltudatos feladatot biztosít az iskola tanulóinak. Ennek megvalósítása jelenlegi kereteink között lehetséges és megoldható. Szakmai szempontból a testnevelő tanárnak lehetőséget ad a tehetséges gyerekek felfedezésére, különösen 10—11 éves korban fontos, hogy a természetes kiválasztódást elősegítsük. Ez az egyik alapja a későbbi speciális kiválaszásnak és a tervszerű felkészítésnek. A gyerekek a játékban egymás között fel- és elosztják a feladatokat. Ők már annyira ismerik egymást, hogy a győzelem érdekében a szimpátia és az antipátia a háttérbe kerül. A közösség dönt vagy javasol a sportfelelősnek, aki általában a legügyesebb gyerek. Nevelés szempontjából ez az időszak nagyon alkalmas a sport és a játék felhasználásával a közösség formálására, alakítására, ugyanakkor a rendszeres mozgás, a játék, a tömegversenyek és az eddiginél kötöttebb sportversenyek ebben a korban az általános mozgásügyesség, a gyorsaság, a ruganyosság megalapozói. Ehhez gazdag választékot nyújt az iskolai sportprogram.

A versenyek, az őrsi, a raj- és csapatversenyek, vetélkedők legyenek szervezettek. Ismerjék a gyerekek, hogy mikor, hol, kikkel, milyen sporágakban versenyezhetnek, mérhetik össze a tudásukat. Erre példaként említem a futónapokat, amelyeket iskolánkban havonként szerveztünk különböző korosztályok részére. Egyéni és csapatversenyek formájában mérik össze állóképességüket a tanulók. A helyezettek jutalmazásban részesülnek. A kiváló teljesítmény nyújtó tanulók mellett nagyon fontos a versenyeken részt vevő, de eredményeket el nem ért tanulók nyilvántartásának olyan módja, amely megfelelő információt nyújt a tanulók képességeinek fejlődéséről is. Ez a nyilvántartás végig kíséri a tanulókat az általános iskolában.

A sportmozgások és a játékok nagy jelentőségűek abból a szempontból is, hogy a képességek fejlesztésén túl a tanulókat sokféle feladathelyzet elé állítja, így cselekvési mintákat mindig újabb és újabb helyzetekben tanulják meg a gyakorlatban alkalmazni. Az alkalmazás eredményessége és a végrehajtás minősége alapul szolgál a későbbiekben a tehetséggondozáshoz. A gyakorlás színtere a testnevelési órákon kívül minden olyan lehetőség, ahol a gyerekek játszani, mozogni, sportolni tudnak. Ezt a lehetőséget pedig minden helyen biztosítani lehet, illetve kell.

KÖNYVISMERTETÉS

Ökölország és királyai

Nagyszerűen kezdődik *Füzesy Zoltán* könyve *(Ökölország és királyai,* Sportpropaganda). A rövid történeti áttekintés után megismerkedhetünk az ökölvívás főszereplőivel: magával az öklözővel, a vele szemben támasztott testi, lelki és szellemi követelményekkel, az edző, a menedzser, a rendező nagyon fontos, nélkülözhetetlen, de a hazai közönség előtt jószerivel ismeretlen munkájával. Közben a szerző olyan, nemzetközileg elfogadott igazságokat mond el, melyekről szervezőink, sportújságíróink, az illetékesek gyakran megfeledkeznek. Csak mutatóban néhány:

„Közönség akkor van, ha ismeri a versenyzőket, szurkol nekik, és tudja, hogy itt és most meg fognak mérkőzni. A Népsport versenyrovat-naptárában leadott dátum aligha nevezhető hírverésnek. A falragasz — legalábbis ökölvívó-vonatkozásban — hosszú évek óta kiment a divatból. Elenyésző a rádió-, egyáltalán nincs TV-propaganda, legfeljebb nagy nemzetközi események alkalmával latolgatják az esélyeket. Néhány élsportoló képével készült levelezőlap és naptár — pár évvel ezelőtt —, ez minden. Az élvonalbeli labdarúgókon és a világversenyek résztvevőin kívül a hazai közönség nem ismeri a sportolókat. Csoda, ha nem megy szurkolni nekik?" (Csak zárójelben: e területen a testnevelők sokat tehetnének a tanítványok körében kifejtett propagandával.)

„... Meggyőződésünk, hogy a fiatal sportolók indítéka döntő mértékben a becsvágy — és nem az anyagiak. Nos, legtöbb sportolónknak jó, ha a neve megjelenik az Eredmények rovatban; ha aztán esetleg dobogóra kerül valamelyik nemzetközi versenyen, még ilyesmit olvashat: »... csak bronzéremre futotta erejéből ...«

Bravó, ösztönzés!...

Terry Downes középsúlyú exvilágbajnok leírta önéletrajzában, hogy Spider Webb elleni súlyos veresége után visszavonulási gondolatokkal foglalkozott. Másnap a felesége odatett elé néhány újságot, ahol már a címlapon vastag betűkkel ilyenek álltak: »Terry kikapott, de micsoda meccset csinált!...« »Downes igazi brit oroszlánként harcolva vesztett...« »Webb jobb volt, de Terrynek sincs szégyenkezni valója!...« stb. E lelkesítő kommentárok annyira megvigasztalták, hogy már másnap ott volt az edzőteremben, az edzője zavarta haza pihenni..."

A könyv második, legterjedelmesebb része a profi nehézsúlyú világbajnokkal, a nagy mérkőzésekkel foglalkozik. Élvezetesen kalauzol el bennünket a nagy csatára, miközben a kuliszatitkok közé is betekinthetünk. Csak sajnáljuk, hogy csupán a nehézsúlyra tellett — bár igaz, hogy ez az ökölvívás királya a sportoló és a néző számára egyaránt. Ezt követi Papp Laci pályafutásának bemutatása, az előbbi fejezethez hasonló módon, majd két rövid fejezet zárja a könyv szöveges részét a „legnagyobb" ökölvívó kérdéséről és az ökölvívás veszélyességéről.

Az olvasmányos könyvet a nagy nemzetközi versenyek győzteseinek névsora és számos, jól megválogatott kép zárja.

Kerékpározás

Amsterdamban néhány százezerrel több kerékpárt tartanak nyilván, mint amennyi a város lakossága — beleértve a pólyásokat is. Európa nem egy államában a kerékpárutak hossza szégyenkezés nélkül összehasonlítható az autóutakéval. Mérnök és tanár éppúgy jár kerékpáron dolgozni, mint a háziasszony bevásárolni. Mindezt nem a kis községekben teszik csak, hanem a nagyvárosokban is. A kerékpártúra megszokott hétvégi program. Az utakon nyüzsgő autósok figyelnek, vigyáznak a köztük cikázó kerekesekre. Nem véletlen, hogy a kerékpársportok élén éppen ezek az államok állnak. Igaz, a hétköznapi utazó nem különleges versenygépet, extra kempingbiciklit használ, hanem közönséges, olcsó, de tartós és megbízható járművet.

Nálunk a kerékpár többé-kevésbé luxus. Többnyire nem a megbízhatóság a lényeg, hanem a különlegesség. A bicikli gyakran inkább mutogatni való luxuscikk, mint túra- vagy hétköznapi közlekedési eszköz. Igaz, a városokban, az országutakon ugyancsak nehéz a két keréken közlekedők helyzete.

A magyar kerékpársport messze elmarad a világversenyeken is döntő szerepet játszó európai élmezőnytől Így minden e sporttal, e közlekedési eszközzel foglalkozó cikk, tanulmány fontos reklámja ennek a nagyszerű sportnak és nagyszerű időtöltésnek. Ezek közé tartozik *Borbély Tibor* legújabb könyve is (*Kerékpározás*. Sport Könyvkiadó, Budapest, 1984.).

A könyv sokat akar markolni — és sokat is fog.

Mutatóként a fejezetcímek — néhány rövid idézettel:

Így kezdődött. „Bátran és nyugodtan jelenthetjük ki, hogy a kerékpár őse már korábban megszületett, mint amit a hivatalos, történelmileg elfogadott dátum rögzít."

Diadalmas hódítás Magyarországon. „Magyarországon a kerékpár elterjedése és gyártása a fejlett, iparosodott államokhoz viszonyítva későn kezdődött. Megjelenésének nyomaival a múlt század hatvanas éveinek végén találkozhatunk."

A kerékpársport magyarországi elterjedése. „Az »újmódi« divattá szélesedése törvényszerűen maga után vonta, hogy kezdeményező erejű egyéniségek a példák alapján, hazánkban is megindították a pezsgést ebben a sportágban."

Amit a kerékpárosnak sportágáról tudnia kell. „A kerékpársportban három dolgot kell elsősorban figyelembe venni: a technikai feltételeket, a taktikai lehetőségeket és az edzésmódszertani, edzéselméleti feladatokat."

A kerékpárosok fellegvára, a jó öreg Millenáris. „Magyarországon egyetlen kerékpáros-stadion van, a budapesti Millenáris sporttelep, amely az ország legidősebb sportlétesítményei közé tartozik. 1896-ban a millenniumi sportünnepségek céljaira épült..."

A címek — és a rövid idézetek azonban nem mutatják meg, mi minden található még ebben a könyvben, mely felfogását, stílusát tekintve átmenet a népszerű olvasmányos és a tudományos jelleg között. Számos név, adat, egyéb tudnivaló. Külföldi és — elsősorban — magyar vonatkozású érdekességek. Általános, minden kerékpárosra vonatkozó és speciális ismeretek. Minden, ami szükséges lehet ahhoz, hogy ehhez a nagyszerű sporthoz — akár csak túrázó jelleggel is — kedvet csináljon.

Két könyv a fociról

Magyarországon ma már évente több száz könyv jelenik meg és kerül könyvesbolti forgalomba. Sokkal nagyobb, csak ezres nagyságrendekkel mérhető azon kiadványok száma, amelyet nem valamely könyvkiadónk jelentet meg, hanem a tanácsok, vállalatok, intézmények és egyéb szervek. E kiadványok szinte döntő többsége nem kerül könyvesbolti forgalomba. Az ok egyszerű és érthető: jórészük ingyenes kiadványként kerül a használó szakemberekhez, mások pénzért ugyan, de az előzőekhez hasonlóan közvetlen csatornán jutnak el a fogyasztóhoz, mert csak egy szűkebb réteg, például egy megye pedagógusai számára érdekes kiadványok. Néhány azonban az ország egy-két boltjában, speciális üzletekben vásárolható meg. A sportkönyvek közül ilyen a Sportpropaganda legtöbb kiadványa, a sportegyesületek által megjelentetett könyvek, a — megjelölt — kiadó nélküli munkák. A legtöbb esetben ez is érthető és helyénvaló: a megjelentek — az előzőekhez hasonlóan — csak egy szűk olvasóréteget érdekelnek. Azt viszont sajnáljuk, ha a széles olvasóközönség számára is érdekes, vagy éppen a sportkönyvek számára széles olvasóközönséget szerezni hivatott művek csak hosszas utánjárással, csak néhány helyen szerezhetők be. Pedig a példányszám, az esetleges újrakiadás bizonyítja, hogy a könyvesboltok is el tudnák adni e műveket — feltehetően még nagyobb példányban.

Két ilyen — viszonylag nehezen beszerezhető, de beszerezhető — könyvre szeretném felhívni a lap olvasóinak figyelmét.

Az első Nagy Béla munkája (Toldi Géza. A Fradiszív és -szellem megtestesítője. Budapest, 1984.). Nem írnék a könyvről, ha Nagy Bélának ez a munkája csak a zöldfehér szurkolók számára lenne érdekes. De Toldi Géza pályafutása, sportolói-emberi magatartása, határtalan sportszeretete hosszú időn keresztül példa volt sok kor-

társ és sok későbbi labdarúgó számára. Azé a Toldi Gézáé, aki csapatában 459 mérkőzést játszott, 430 gólt szerzett, s nagy része volt abban, hogy csapata ezalatt az idő alatt négyszer lett bajnok, négyszer kupagyőztes és nyolcszor játszott a Középeurópai Kupában. 46 válogatottsága során 25-ször talált be a hálóba. Ez a nagyszerű sportember megérdemli, hogy mai labdarúgóink, nem labdarúgó sportolóink, egész ifjúságunk egyik példaképe legyen — ma, amikor labdarúgásunk is erősen rászorul a nagy példaképekre.

A másik kiadvány már klubszeretettől függetlenül is érdekes lehet minden, a labdarúgást szerető ember számára (Nagy Béla: Futballévtizedek, Budapest, 1984.). A szép kiállítású, számos fényképpel, statisztikai adattal tarkított könyv a magyar és az osztrák sportkapcsolatok egyik, egyben legfontosabb fejezetét mutatja be: a — kiadásig — 125 magyar—osztrák válogatott mérkőzések történetét. Első nemzetközi, s mindezideig leggyakoribb ellenfelünk az osztrák válogatott volt, nemzetközi viszonylatban is ritkaság ez a szoros sportkapcsolat. Éppen ezért e kapcsolat története kicsit a magyar foci története is. Mert olyan sportolókról, olyan eseményekről is szól, akiket, amelyeket szintén például állíthatunk a fiatalok elé.

Andor György

SZAKTERÜLETÜNK TUDOMÁNYOS ÉLETÉBŐL

SPORTTÖRTÉNETI EMLÉKÜLÉS A TF-EN

Hazánk felszabadulásának 40. évfordulóját ünneplő tudományos konferenciák között kiemelkedő szerepet játszott a Magyar Testnevelési Főiskola dísztermében 1985. március 8-án lezajlott nemzetközi testnevelés és sporttörténeti konferencia.

Az ülésszakot az OTSH és a testneveléstudomány jeles képviselőinek jelenlétében *dr. Istvánfi Csaba* egyetemi tanár, a főiskola rektora nyitotta meg. *Dr. Balogh Sándor* az Eötvös Loránd Tudományegyetem tanára a legújabb kutatások tükrében vázolta a felszabadulás és az azt követő években lezajlott népi demokratikus forradalom történetét. *Dr. Kutassi László* átfogó képet rajzolt a szocialista testkultúra alapjainak lerakásáról. *Dr. Eperjesi László* ismertette a MADISZ és a SZIT 1945 és 1948 közötti sporttevékenységét. *Dr. Kun László* az 1945. augusztus 15. és 20. között lezajló I. Országos Sportnapok és az I. Országos Sportkongresszus jelentőségét elemezte. *Soós István* az iskolai testnevelés felszabadulást követő állapotáról és az iskolai testnevelés demokratizálásának első lépéseiről tartott beszámolót.

Az emlékülés záróelőadásának a moszkvai Központi Állami Testnevelési Egyetem sporttörténet és szociológiai tanszékének vezetője *Vitalij Vasziljevics Sztolbov* tartotta. A nemzetközileg is elismert professzor méltatta a szovjet és a magyar sportkapcsolatok jelentőségét. Részletesen fejtegette azokat a sajátos fejlődési törvényszerűségeket, amelyek közös vonásként jelentkeznek a szocialista országok testkultúrájának új minőségében. „A közelmúltban először jelent meg a Szovjetunióban Egyetemes testnevelés és sporttörténet címmel az első olyan magyar szerző által írt többszázezer példányos tudományos monográfia, amely napok alatt elfogyott. Ez nemcsak a tudományos együttműködés jó példája, hanem egyben annak is bizonyítéka, hogy a Szovjetunióban milyen széles körű

érdeklődés mutatkozik a magyarországi kultúra vívmányai iránt" — mondotta a professzor.

J. J.

Testneveléstudomány és a Tudományos Diákkör

1985 februárjában is megrendezték a Testnevelési Főiskolán a hallgatók tudományos ülésszakát. 22 előadás hangzott el és az előadókat dicséri azok színvonala. Ez örvendetes tény a kibontakozásban lévő testneveléstudomány szempontjából. Az alkalmazott módszerek és a vizsgált személyek száma szerint csoportosítjuk ezeket az előadásokat.

Előadás	Módszer	Vizsgált személyek száma
3	Kérdőív	1035
4	Pszichológiai tesztek, szociometria	200
9	Kísérlet	624
3	Antropometria	1019
2	Olvasás és rendezés	—
1	Film (módszertani)	—

Összesen 2304 tanulót vizsgáltak kérdőívvel, pszichológiai (szociálpszichológiai) tesztekkel és az antropometria módszerével, továbbá a módszertani kísérletekben még 624 vizsgálati személy szerepelt. Ez a 2928 főnyi létszám már önmagában is dicséri hallgatóink aktivitását. Az alkalmazott módszereket tekintve megállapítható a kutatás technikájának és az adatok matematikai statisztikai feldolgozásának biztos ismerete.

Általánosan ismert, hogy minden tudománynak van önálló területe és vannak önálló módszerei. A hallgatók kutatásaiból, illetve előadásaikból érződik, hogy mind a társadalom — mind pedig a természettudományok segítségét felhasználva, a testneveléstudományt igyekeztek gazdagítani, részben szempontjaik megválasztásával, részben pedig választott problémáik megfogalmazásával. Ez a tény örvendetesen bizonyítja a kapcsolódó tudományok segítségét, és a testneveléstudomány önállóságának kibontakozását.

Dr. Nagy György

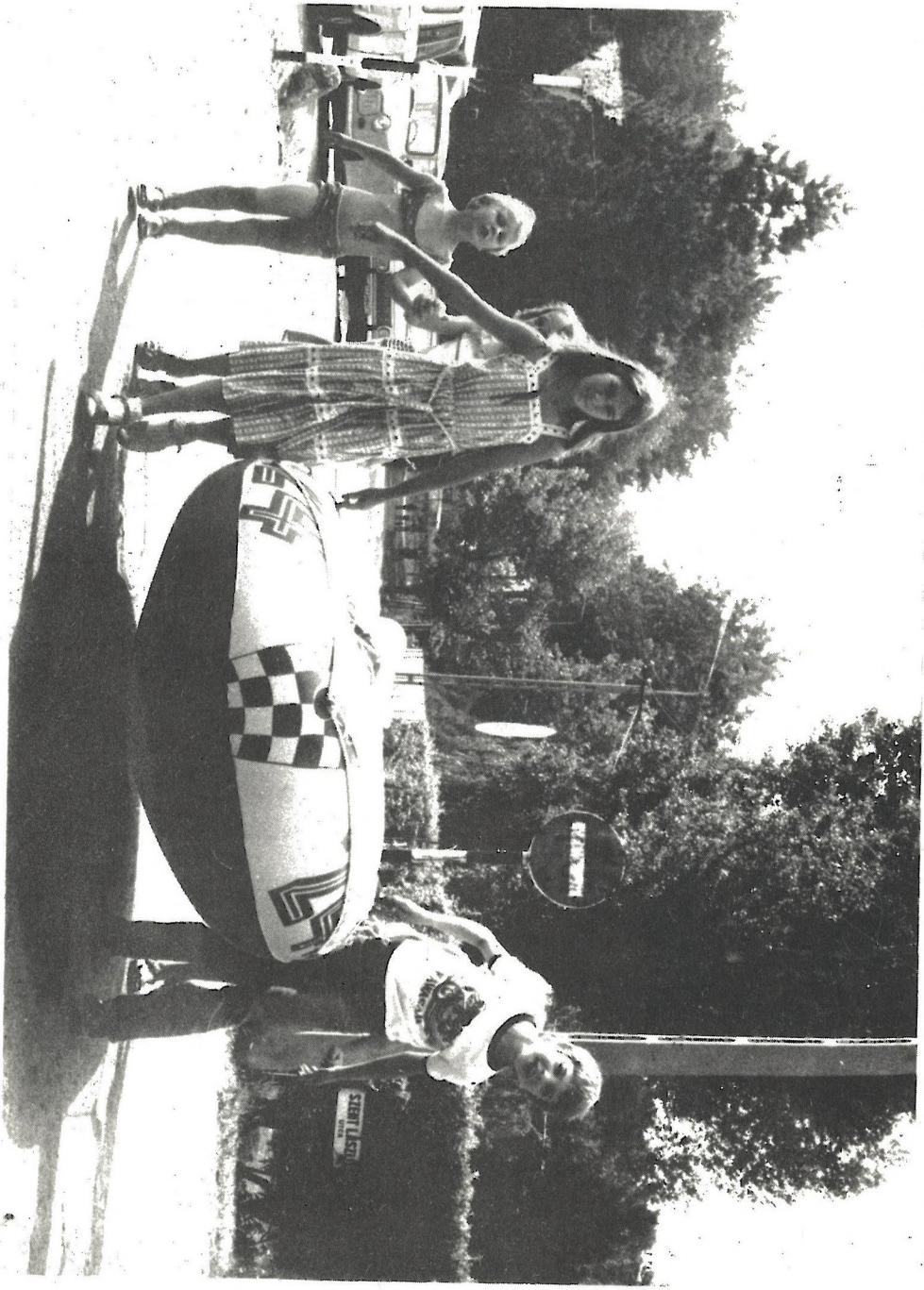
INHALT

Dr. Keczer Tamás: Es sind die Bedingungen da, um ab nächstem Schuljahr die alltägige Körpererziehung im Komitat Scongrád, einzuführen 66
Horváth András: Der Komitatsrat der Gewerkschaften und seine Aufgaben 68
Rácz István Pálné: Wichtigste Sache: Gewöhnung an Regelmässigkeit 69
Dr. Fábián Tibor: Auch gute Waren soll man loben 70
Dr. Zámbó Géza: Rolle und Aufgaben der Sportvereine in der Realisierung der alltägigen Körpererziehung 72
Nagy László: Tägliche Körpererziehungsbeschäftigungen in einer Stadtrandschule 73
Szalai József: Abwechslungsreichere Beschäftigungen! 74
Dr. Thékes István: „Es nahm gesellschaftliche Dimensionen an" 77
Ivanics Géza: Methodische Anleitung zu den Körpererziehungs- und Spielbeschäftigungen der kleinen Schulen 78
Bak István: Auch in Mittelschulen lebensfähig 87
Heilgymnastik 89
Bemerkungen, Beiträge 92
Buchbesprechung 94
Aus dem wissenschaftlichen Leben unseres Fachbereiches 96

СОДЕРЖАНИЕ

Д-р. Кэцэрь Т.: Условия обеспечы к тому, что превратим всеобщим повседневные занятия по физкультуре в области „Чонград" 66
Хорьват А.: Нашел свою задачу „СМТ" 68
Рац Иштванне: 69
Д-р. Фабиян Т.: „Хорошее вино и нуждается рекламой" — т. е. повесть о пропаганде 70
Д-р. Замбо Г.: Роль и задачи спортивных организаций и клубов в осуществлении повседневной физкультуры целиком 72
Надь Л.: Повседневная физкультура в загородской школе: 73
Салаи Ё.: Еще более разнообразных занятий! 74
Д-р. Текэш И.: „Расширялось к общественному размеру" 77
Иванич Г.: Методическое пособие к разработанным физкультурным и развлекательным занятиям на кассеты магнитафона 78
Бак И.: Жизнеспособно и в средних школах 87
Лечебная гимнастика 89
Замечания, дополнения 92
Изложение книг 94
Из научной жизни нашей профессии 96

ÁRA: 7,— Ft



Boros Jenő felvétele